

OLOS E LOGOS

DIALOGHI DI MEDICINA INTEGRATA 1 - 2017

DIALOGHI DI
MEDICINA INTEGRATA



Corsi di Ginnastica Medica Cinese
Civitanova Marche 2016:
esercizi di apertura e chiusura

NUMERO 19
2017 - 1

Il qigong a Civitanova Marche: considerazioni dopo **20 anni e oltre 5000 partecipanti** ai corsi di ginnastica medica cinese

Lucio Sotte*

Nel 2017 festeggiamo 20 anni di corsi di ginnastica medica cinese *qigong* per gli anziani organizzati dall'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Civitanova Marche!

È tempo di consuntivi per valutare l'esperienza condotta in questi due decenni e progettare il futuro.

In primo luogo un po' di numeri!

Nei 19 anni trascorsi sono stati organizzati 38 corsi (19 primaverili e 19 autunnali) della durata media di 9-10 settimane. Quelli primaverili sono iniziati generalmente a metà marzo per terminare alla fine di maggio e quelli autunnali sono andati dalla fine di settembre o primi di

ottobre fino alla metà di dicembre.

I corsi sono stati effettuati con due incontri settimanali di un'ora l'uno (per un totale di 18-20 incontri) e sono stati tenuti il lunedì e giovedì mattina in due locali messi a disposizione dal

Se calcoliamo una media di 135 iscritti per ogni corso, possiamo concludere che ogni anno ci sono stati 270 partecipanti per un totale di oltre 5000 nel corso dei 19 anni trascorsi!

Lucio Sotte*

Comune di Civitanova Marche: il Palazzetto dello Sport nella zona Sud del Comune e la sede del Quartiere di San Gabriele nella zona Nord.

Fin dall'inizio di questa esperienza il numero totale di partecipanti è stato realmente superiore alle più rosee aspettative, generalmente intorno alle 135-140 persone nelle due palestre.

Nell'ultimo anno - il 2016 - i partecipanti sono stati 145: 84 nella zona Nord e 61 in quella Sud.

Se calcoliamo la media inferiore: quella di 135 iscritti per ogni corso, possiamo concludere che ogni anno ci sono stati 270 partecipanti per un totale di oltre

* **Direttore**
Olos e Logos
Dialoghi di
Medicina

5000 nel corso dei quasi due decenni trascorsi!

Gli studi statistici

In più riprese abbiamo effettuato degli studi statistici per valutare l'efficacia preventiva e terapeutica di questa pratica salutistica mediante la somministrazione e l'interpretazione di questionari di autovalutazione dei parametri principali dello stato di salute dei partecipanti (situazione dei principali apparati dell'organismo: respiratorio, digestivo, cardiocircolatorio, emuntorio renale, oltretutto stato generale e psicofisico, astenia, dolori articolari e reumatici, ore e qualità del sonno etc).

Nel corso degli anni sono stati effettuati numerosi studi statistici per valutare l'efficacia preventiva e terapeutica di questa pratica salutistica mediante la somministrazione e l'interpretazione di questionari di autovalutazione dei parametri principali dello stato di salute dei partecipanti.

I risultati di questi studi hanno messo in evidenza il miglioramento di tutti i parametri esaminati ed in particolare hanno rivelato la riduzione statistica del 68% dei dolori di origine articolare e reumatica che rappresentano uno dei problemi più diffusi nella popolazione anziana del nostro paese.

I questionari sono stati somministrati prima dell'inizio dei corsi ed alla loro conclusione e successivamente sono state confrontate le percentuali relative al miglioramento o peggioramento dei parametri esaminati. I risultati di questi studi hanno messo in evidenza un miglioramento percentuale di tutti i parametri presi in considerazione.

Possiamo concludere realmente che si tratti di un'esperienza che per la sua durata, il numero di partecipanti, gli studi e le ricerche effettuati nel corso degli scorsi anni ed i risultati ottenuti in ambito di prevenzione e terapia non abbia eguali in tutta Italia e possa essere senza dubbio considerata un "progetto pilota" da valorizzare, studiare ulteriormente e diffondere in tutto il paese.

Un dato molto interessante e significativo è stato quello della riduzione statistica del 68% dei dolori di origine articolare e reumatica. Questi dolori (lombari, dorsali, cervicali, alle spalle, alle anche ed agli arti) rappresentano uno dei problemi di salute statisticamente più rilevanti nella popolazione anziana del nostro paese ed uno dei

motivi di maggior ricorso al medico di base per la prescrizione di terapie farmacologiche o riabilitative.

Sarebbe interessante valutare (e ci proponiamo di adoperarci in questo senso in futuro) quale sia stato il risparmio economico correlato alla riduzione consensuale dell'utilizzo di terapie antinfiammatorie, analgesiche e riabilitative dei partecipanti.

Uno studio (condotto in collaborazione con l'Ufficio di Promozione della Salute della ASL di Ancona, il Dipartimento di Scienze Biomediche e Salute Pubblica della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Politecnica delle Marche di Ancona ed il Dipartimento di Scienze Ambientali dell'Università di Urbino) ha dimostrato una riduzione statistica del cortisolo salivare dopo la pratica del *qigong*. Anche questo è un risultato molto interessante che suggerisce la capacità delle ginnastiche mediche cinesi di condurre ad un riequilibrio endocrino e di possedere effetto antistress.

Possiamo concludere che questa esperienza dei corsi di *qigong* per la sua durata, il numero di partecipanti, gli studi e le ricerche effettuati nel corso degli scorsi anni ed i risultati ottenuti in ambito di prevenzione e terapia non abbia eguali in tutta Italia e possa essere senza dubbio considerata un "progetto pilota" da valorizzare, studiare ulteriormente e diffondere in tutto il paese.

Olos e Logos: dialoghi di medicina integrata

Scritto al Registro della Stampa del Tribunale di Macerata con il numero 553/09 in data 29-04-09

Direttore responsabile:

Lucio Sotte
lucio@luciosotte.it

Vicedirettore
Piero Quaia

Direzione:
Corso Garibaldi, 160
62012 Civitanova Marche,
Italia
Tel: 0733-770654

Segreteria:
Corso Garibaldi, 160
62012 Civitanova Marche
Italia
Tel: 0733-770654

Sede Legale:
Corso Garibaldi, 160
62012 Civitanova Marche

ISSN 2281 325X



Inizi e percorsi

Lo spunto per l'inizio dei corsi di ginnastica medica per anziani del Comune di Civitanova è stato la pubblicazione dei due volumi del Trattato di Fisiocinesiterapia Massaggio e Ginnastiche Mediche Cinesi nella primavera del 1998 dalla casa editrice UTET di Torino a firma del sottoscritto e di altri 3 colleghi della Scuola di Medicina Cinese di Bologna presso la quale ho sempre prestato la mia opera.

In un incontro tenutosi nel marzo del 1998 nella Sala Consiliare del Comune di Civitanova per la presentazione del Trattato, fui sollecitato dall'allora Sindaco, il dott. Erminio Marinelli, a organizzare un'iniziativa per i concittadini che prendesse lo spunto da questi testi. Aderii molto volentieri al suo invito e decisi che avrei dedicato due mattine a settimana a prestare la mia opera come "volontariato gratuito" per insegnare alcune serie di esercizi di *qigong* con lo scopo di prevenire le malattie dell'anziano e mantenere il più a lungo possibile lo stato di salute.

Il Comune avrebbe messo a disposizione il Palazzetto dello Sport e la Palestra della Scuola Media Pirandello ed io avrei messo a disposizione il mio tempo. Così partì il primo corso di ginnastica medica cinese per la terza età del Comune di Civitanova Marche.

Al primo incontro parteciparono una trentina di persone che si raddoppiarono e triplicarono in breve tempo. Alla fine del corso, terminato ai primi di giugno, superavano abbondantemente il centinaio!

Con l'inizio dell'estate si era conclusa brillantemente questa esperienza con mia grande soddisfazione per i positivi risultati ottenuti, la grande partecipazione e l'apprezzamento che i miei anziani "allievi" mi avevano in più occasioni dimostrato.

Non immaginavo certo che i partecipanti al corso primaverile si sarebbero recati a settembre in Comune per chiedere la continuazione dell'esperienza! Fui dunque ricontattato per sapere se ero ancora disponibile a prestare gratuitamente il mio tempo per i miei concittadini anziani e non seppi dire di no!

È così che al primo corso è seguito il secondo, e poi il terzo, e poi il quarto...per arrivare al 38° appena concluso.

Dal 1998 ai primi anni 2000 ho condotto personalmente tutti corsi, nel frattempo venivo affiancato ed aiutato da personale che stavo educando e preparando allo scopo.

Ricordo nei primi Anni 2000 alcuni terapisti della riabilitazione: Rachele Zeppilli che era stata mia allieva ai corsi di medicina cinese per fisioterapisti organizzati dalla Scuola di Medicina Cinese di Bologna, Massimo Bitocchi ed Emanuela Bianchi. Negli ultimi anni i corsi sono stati tenuti da Fernanda Biondi, che da quasi trenta anni collabora con me come assistente di studio e mi ha aiutato nella didattica pratica di *qigong* in molti seminari e corsi che ho tenuto nelle Scuole di Agopuntura e Medicina Cinese di varie città italiane tra cui Bologna, Bari, Napoli e Milano. A lei va certamente un ringraziamento particolare!

L'Amministrazione Comunale di Civitanova

I Sindaci di Civitanova che si sono succeduti in questi 20 anni (Marinelli, Mobili e Corvatta) ed i relativi Assessori ai Servizi Sociali (Recchi, Paparelli, Ciarapica, Rosati) sono sempre dimostrato di apprezzare e sostenere l'iniziativa dei corsi di ginnastica medica cinese per anziani.

Un grazie particolare va certamente fatto al dott. Erminio Marinelli che è stato il primo promotore dell'iniziativa dei corsi e si è prodigato per diffonderli partecipando con me varie volte alla loro inaugurazione.

Anche il personale dell'Assessorato ai Servizi Sociali ha sempre seguito con grande professionalità e dedizione l'organizzazione dei corsi: un grazie dunque a Maria Antonietta Castellucci, Sabrina Bascelli e Maila Gianpaoli, ed un grazie anche a Silvana Bonazzelli che, dopo aver seguito per tanti anni l'organizzazione di questo servizio, ha nel frattempo raggiunto l'età della pensione.

I sindaci, gli assessori ed il personale amministrativo che ci hanno seguito nel corso degli anni sono già entrati o stanno entrando nel range di età per potersi iscrivere ai corsi: li aspettiamo per ottimizzare attraverso il miglioramento della loro salute l'amministrazione della nostra città!

I costi irrisori

La fiducia degli amministratori del Comune di Civitanova Marche che si è rinnovata nel corso di così tanti anni ha certamente molte motivazioni.

In primo luogo il successo dell'iniziativa confermato dal numero dei partecipanti e dai giudizi lusinghieri che sono stati sempre da loro espressi. Ma occorre anche ricordare i costi irrisori di questa iniziativa soprattutto se paragonati ai suoi risultati.

Nei primi anni di organizzazione dei corsi i costi sono stati uguali a "0" visto che ho sempre prestato la mia opera come "volontariato gratuito".

Negli altri anni il personale didattico dei corsi percepisce un compenso di 19 euro all'ora, il che significa 76 euro ogni settimana (2 ore di lezione per ognuna delle due palestre), e dunque in totale 684 euro in nove settimane.

Dunque 145 anziani praticano per due mesi e mezzo due volte a settimana la ginnastica medica al costo totale di 684 euro.

Ciò significa che il corso costa 2 euro al mese per ogni partecipante! Nel mercato libero del fitness la stessa iniziativa costerebbe almeno 20 volte di più visto che l'iscrizione ad un qualsiasi corso di ginnastica in una qualsiasi palestra privata si aggira sui 40-50 euro mensili.

Se poi considerassimo anche la riduzione nel consumo di farmaci antinfiammatori ed analgesici per il trattamento dei dolori articolari che migliorano del 68% nella stragrande maggioranza dei partecipanti (viste le statistiche degli studi effettuati), dovremmo concludere che non solo il costo del corso è irrisorio ma il bilancio economico finale è certamente e pesantemente in attivo!!

Cioè organizzare corsi di *qigong* per anziani non solo non costa nulla ma anzi permette un risparmio delle spese del Sistema Sanitario Nazionale!

La preistoria

Il mio primo contatto con il *qigong* è avvenuto in Cina nel 1983, 33 anni or sono!

Nell'aprile di quell'anno visitai per la prima volta la Cina e le sue principali Facoltà di Medicina Tradizionale Cinese ed atterrai a Shanghai dopo un volo su un aereo ad elica partito da Hong Kong. Allora non esistevano voli diretti dall'Europa per nessuna città della Cina. Erano passati pochi anni dalla fine della Rivoluzione Culturale e il paese stava molto lentamente aprendo i suoi confini dopo tanti anni di isolamento!

Cina 1983. La manifestazione sul Bund di Shanghai:



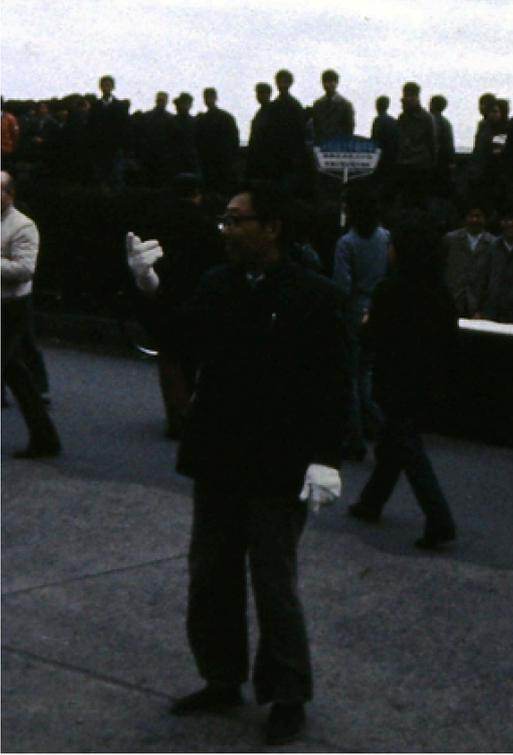
Cina 1983. La manifestazione sul Bund di Shanghai:
i meccanici ed i sarti



Il giorno successivo al mio arrivo visitai il Bund, il vecchio centro finanziario della città, che si affaccia sul fiume *Huangpu*, dove allora era situato il porto fluviale di Shanghai! Sul lungofiume era stata organizzata una manifestazione corredata di numerosi cartelloni e striscioni sotto i quali numerosi lavoratori

prestavano la loro opera a favore dei passanti: due o tre barbieri tagliavano i capelli e li acconciavano, un paio di meccanici armeggiavano con chiavi e cacciavite su una decina di biciclette rovesciate che aspettavano le loro riparazioni, un paio di sarti tagliavano, prendendo delle misure semplicemente "ad occhio", delle pezze di tessuto presentate dai

Cina 1983. La manifestazione sul Bund di Shanghai:
il cinese sorridente che pratica il qigong



Cina novembre 1996. Pechino Clinica Bai Yun
il dott. Lucio Sotte e la dott.ssa Ma Xuzhou



loro clienti, due medici sedevano dietro un tavolino sul quale erano appoggiati un paio di sfigmomanometri con i quali misuravano la pressioni ai pazienti!

In mezzo alla confusione ed al frastuono del traffico e della manifestazione, un anziano cinese che indossava, come tutti, la sua divisa scura "lunga marcia", assolutamente incurante della confusione che lo circondava, praticava sorridendo degli strani esercizi che non avevo mai visto prima. I colleghi cinesi che mi accompagnavano mi dissero che si trattava di *qigong*, una forma di ginnastica cinese a me ed a tutti gli altri medici del mio gruppo assolutamente sconosciuta! Movimenti lenti, aggraziati, concentrati, calibrati, resi ancora più originali dal volteggiare delle mani in guanti "un tempo bianchi" che l'anziano cinese indossava e che davano un tocco di "stile retrò" a tutta la scena.

In quel momento si è accesa la mia curiosità di capire che ginnastica fosse questo *qigong*, curiosità che velocemente si è trasformata prima in interesse, poi in passione, studio, pratica.

Mi feci tradurre il termine "*qigong*" che significa "controllare, governare" il *qi*, il soffio vitale che anima la vita secondo la medicina cinese.

Inverno 1995 - Corsi di Qigong e Taijiquan
per gli insegnanti
della Scuola Italiana di Medicina Cinese



I miei frequenti viaggi in Cina degli Anni '80 e '90 ed i soggiorni presso le Facoltà di Medicina Tradizionale Cinese di Canton, Nanchino e Pechino mi permisero di approfondire il *qigong* che veniva praticato ed insegnato anche agli studenti di medicina cinese.

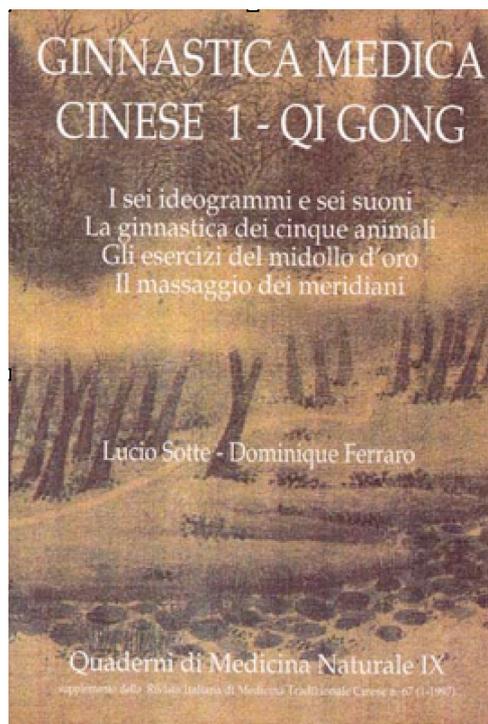
Un'ulteriore occasione di approfondimento fu l'incontro con la dottoressa Ma Xuzhou che mi era stata presentata e raccomandata in Cina negli ambienti diplomatici italiani.

La invitai per la prima volta in Italia nel 1995 e poi in varie altre occasioni negli Anni successivi. La dottoressa Ma era la figlia di Ma Litang, un famosissimo medico tradizionale cinese, che aveva prestato la sua opera a Pechino per i maggiorenti della città (tra i quali il capo del governo Ciu Enlai o Zhou Enlai nella trascrizione in pinyin) ed era assai conosciuto e stimato perché la sua famiglia tramandava ai suoi membri da secoli le conoscenze di medicina cinese di generazione in generazione. Ma Litang aveva ereditato e successivamente messo a punto delle serie di esercizi di *qigong* e *taijiquan* che utilizzava per la prevenzione e cura di numerose malattie.

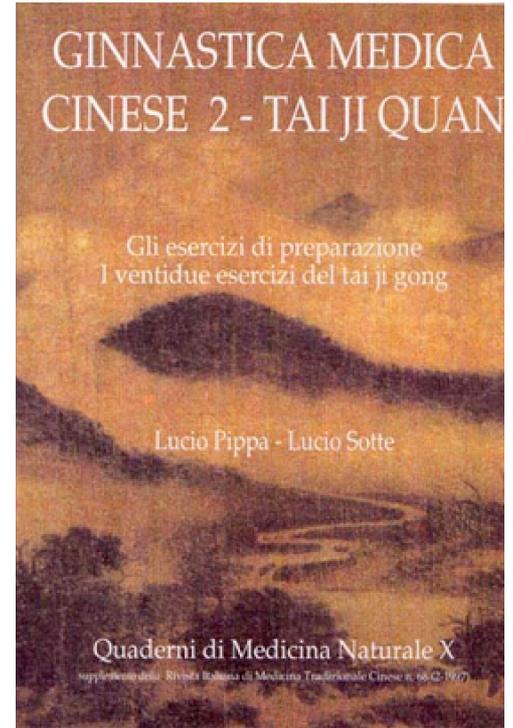
La dottoressa Ma le usava in Cina soprattutto per la prevenzione ed il trattamento di numerose e gravi patologie dell'occhio ed aveva organizzato la clinica "*bai yun*", "nuvole bianche" dove trattava pazienti cinesi ma anche molti stranieri con il *qigong* e con la pratica della stimolazione di una serie di punti di agopuntura tramite la percussione con un martelletto invece che con l'infissione di aghi.

La dottoressa Ma è stata mia ospite a Civitanova in varie occasioni ed ho organizzato con lei diversi stages in cui lei insegnava per la prima volta in Italia a me e ad altri colleghi della Scuola di Bologna le serie di *qigong* e *taijiquan* che le aveva trasmesso il padre.

Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese editi a Civitanova Marche nel 1997- Ginnastica Medica Cinese 1

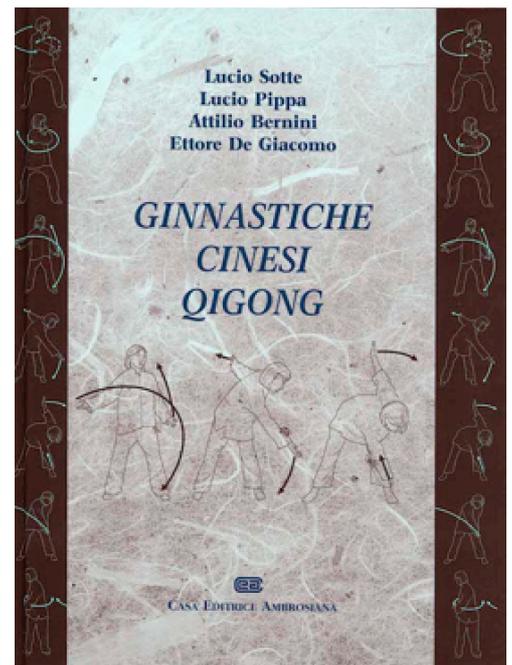


Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese editi a Civitanova Marche nel 1997- Ginnastica Medica Cinese 2



Nel frattempo che prendevo dimestichezza ed approfondivo insieme ai miei colleghi medici la pratica di varie serie di esercizi di ginnastica medica cinese ho cercato di fissarne i contenuti e di favorirne la diffusione mediante l'edizione di numerosi testi.

*Milano 2005 Ginnastiche Cinesi Qigong
Casa Editrice Ambrosiana del Gruppo Editoriale Zanichelli*



I primi furono due Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese che dirigevo ed editavo qui a

Civitanova: Ginnastica Medica Cinese 1 - *qigong* e Ginnastica Medica Cinese 2 - *taijiquan* editi nel 1997.

Del 1998 è invece la pubblicazione del Trattato di Fisiocinesiterapia, Massaggio e Ginnastiche Mediche Cinesi da parte della casa editrice UTET di Torino in cui con altri colleghi per la prima volta presentavo queste discipline al mondo medico ed accademico italiano.

Questo numero della rivista l'ho voluto dedicare globalmente al qigong ed a questo progetto pilota che festeggia il suo 20° "compleanno" nel 2017.

Sono convinto che la sua storia debba essere raccontata perché, in base ai brillanti risultati ottenuti, esperienze analoghe possano essere avviate in Italia per favorire - tramite l'integrazione delle medicine - il benessere delle popolazione delle nostre città e dei nostri paesi!

Seguirono Ginnastica Medica Cinese edito dalla casa editrice red edizioni di Como nel 1999 ed infine Ginnastiche Cinesi Qigong edito dalla Casa Editrice Ambrosiana nel 2004 in cui tra l'altro sono presentati tutti gli esercizi che vengono insegnati nei corsi di ginnastica medica cinese di Civitanova.

Il qigong: una ginnastica medica?

Prima di concludere questo lungo editoriale vorrei porre una questione che ritengo essenziale relativa alla pratica ed agli usi del *qigong* qui in Italia ed in Occidente più in generale.

Il *qigong* è certamente una pratica salutistica, ma può essere considerato anche una ginnastica medica?

Ho editato questo numero di Olos e Logos con l'intenzione di rispondere a questa domanda per dare al *qigong* un'esatta collocazione in ambito medico.

La mia opinione si fonda sulla ormai lunga esperienza dei 20 anni di corsi organizzati dal Comune di Civitanova, oltretutto dalla mia pratica clinica perché assai spesso insegno ai miei pazienti alcuni esercizi che poi consiglio di praticare quotidianamente a domicilio.

Sono convinto che il *qigong* vada inserito tra le tecniche fisioterapiche e riabilitative vista la sua ormai dimostrata efficacia sia in ambito preventivo, come in ambito terapeutico. D'altra parte la letteratura medica internazionale è ricchissima di lavori che ne hanno studiato gli effetti e l'efficacia negli ambiti più disparati: patologie neurologiche (ad esempio parkinson, cefalea...), psichiatriche (ad esempio stati depressivi e nevrosi d'ansia...), applicazioni in ambito oncologico e nel trattamento di molte patologie respiratorie, vascolari, gastrointestinali, urologiche, ostetrico-ginecologiche, osteoarticolari.

Pubmed cita 495 studi relativi alla sua efficacia clinica e la Cochrane Library 9577 records a dimostrazione dell'interesse sempre maggiore che

questa disciplina sta suscitando nel mondo medico ed accademico internazionale.

Conclusioni

Questo numero della rivista l'ho voluto dedicare globalmente al *qigong* ed a questo progetto pilota che festeggia il suo 20mo compleanno nel 2017. Sono convinto che la sua storia debba essere raccontata perché, in base ai brillanti risultati ottenuti esperienze analoghe possano essere avviate in Italia per favorire - tramite l'integrazione delle medicine - il benessere delle popolazione delle nostre città e dei nostri paesi!

Ho chiesto ad altri colleghi medici ed operatori di *qigong* che hanno avviato nelle loro città di residenza corsi analoghi a questo di Civitanova di inviarmi degli articoli che raccontassero e commentassero la loro esperienza. Molti hanno risposto a questa mia sollecitazione e li ringrazio di cuore per il loro contributo.

Ho chiesto anche agli attuali "allievi" dei corsi di Civitanova di inviarmi le loro impressioni, sensazioni relative allo loro esperienza e le ho raccolte alla fine di questo numero della rivista. Vale realmente la pena di leggerle: si va dalla poesia in vernacolo alle rime in lingua, dalle considerazioni storico-filosofiche, alla descrizione degli effetti benefici ottenuti. Insomma una vasta gamma di commenti che nel complesso esprimono un senso di soddisfazione ed anche gratitudine per l'avvio e la prosecuzione di questa iniziativa. Anche le foto ed i video sono il risultato della vena artistica di alcuni partecipanti ai corsi. Ringrazio tutti di cuore e li aspetto all'inaugurazione dei corsi del prossimo anno.

Ringrazio gli amici ed i colleghi che hanno risposto al mio appello di raccontare la loro esperienza di *qigong*: Ken Rose dalla California, Micaela Marini da Civitanova Marche, Nicolò Visalli da Roma, Carlo Moiraghi da Milano, Vito Marino da Palermo, Marco Mazzarri da Bologna, Maria Vittoria Capone da Recanati, Laura Ciminelli e Maria Franca Bocchino da Roma Elisa Ponzio, Marcello M. D'Errico, Stefano Berti, Pamela Barbadoro, Emilia Prospero da Ancona, Andrea Minelli da Urbino, Alessandra Chiricosta da Napoli. Ringrazio inoltre tutti i partecipanti ai corsi di *qigong* di Civitanova che hanno condiviso le loro testimonianze pubblicate nell'articolo a pagina 63: Anna Tartufoli, Olga Costanzo, Gina Sebastiani, Ivana B., Caterina P., Alessandra Papa, Alberta Paoletti, Gemma Rosati, Luigi Burini, Gilda Vesprini, Elisabetta B., Augusta Lelli, Bruno Tinto, Cirò, Anna Maria Scocco, Lorena Nicolai, Paola Gabrielli, Franco e Nazzarena, Laura Valentini, Rosanna Compagna.

Colgo l'occasione anche per ringraziare i responsabili del "Gruppo Sportivo Fontespina" che gestisce i locali del quartiere "Fontespina" per la disponibilità prestata in tutti questi anni accogliendo tutti i partecipanti ai corsi. Senza il loro utilissimo contributo non avremmo potuto proseguire questa esperienza nella zona Nord di Civitanova.

OLOS E LOGOS

9 - Storia delle ginnastiche mediche cinesi

Lucio Sotte

15 - On lineage 太極精神代代傳 The spirit of Taiji moves from one generation to the next

Ken Rose

19 - Le forme di «apertura» e «chiusura» del qi gong, fondamentali per iniziare e chiudere ogni sessione di pratica

Lucio Sotte

23 - Una pratica di qi gong di quasi vent'anni

Micaela Marini

25 - Il qi gong di Civitanova su 

27 - Il qi gong per gli anziani di Civitanova: presentazione delle quattro serie di esercizi

Lucio Sotte

31 - L'esperienza del fagong: uno stile di qi gong medico terapeutico

Nicolò Visalli

33 - Il qi gong di Civitanova e la 

35 - Ampliare e smettere

Carlo Moiraghi

39 - Il Volo della Fenice, Manuale di Ginnastica Medica Cinese per tutte le età

Lucio Sotte

45 - La mia esperienza nella pratica del qi gong

Vito Marino

49 - La pratica del qi gong riduce negli anziani la secrezione di cortisolo basale ed indotto da stress

Elisa Ponzio, Lucio Sotte, Marcello M. D'Errico, Stefano Berti, Pamela Barbadoro, Emilia Prospero, Andrea Minelli

51 - Storia, principi ed effetti del tai ji quan del dott. Ma Li Tang

Lucio Sotte

57 - L'armonizzazione del corpo ed i rapporti movimento forma nella pratica del qi gong

Marco Mazzarri

61 - Qi gong, la via dell'infinito: l'esperienza di Maria Vittoria

Maria Vittoria Capone*

63 - Le testimonianze dei partecipanti ai corsi di qigong di Civitanova Marche

I partecipanti ai corsi di qigong di Civitanova Marche Anna Tartufoli, Olga Costanzo, Gina Sebastiani, Ivana B., Caterina P., Alessandra Papa, Alberta Paoletti, Gemma Rosati, Luigi Burini, Gilda Vesprini, Elisabetta B., Augusta Lelli, Bruno Tinto, Cirò, Anna Maria Scocco, Lorena Nicolai, Paola Gabrielli, Franco e Nazzarena, Laura Valentini, Rosanna Compagna

69 - Il posto dove si sdraia il bue: dialogo

Laura Ciminelli, Maria Franca Bocchino

72 - In ricordo di Marco Romoli

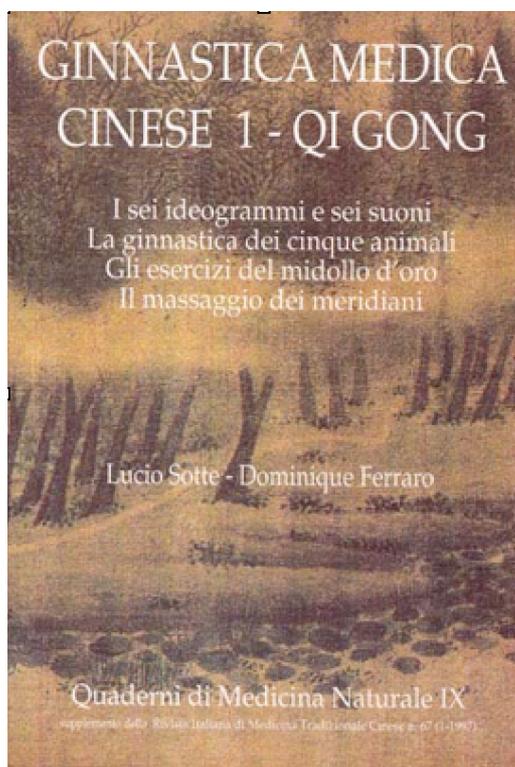
Carlo Maria Giovanardi

74 - Corpi di forza una lettura interculturale, femminista, marzialista della "violenza di genere"

Alessandra Chiricosta

Storia delle ginnastiche mediche cinesi

Lucio Sotte*



danze rituali; già durante l'epoca "Yao" le popolazioni avevano intuito che con alcune particolari "danze" si poteva intervenire sullo stato di salute allo scopo di fortificarlo.

questo testo è tratto da Ginnastica Medica Cinese Qi Gong, IX volume dei Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese ed è stato edito a Civitanova Marche nel 1997

Il capitolo "sulla musica antica" degli "Annali delle Primavere ed Autunni" afferma: «Sin dall'origine delle prime famiglie Tao e Tang, lo yin tende a ristagnare ed infine ad incubarsi ed accumularsi nella profondità del corpo, i passaggi dell'acqua sono così bloccati e l'acqua non fluisce più nei suoi percorsi originali; il qi cova e ristagna all'interno del corpo; i muscoli e le ossa si atrofizzano e si contraggono e non possono allungarsi appropriatamente, perciò la musica e la danza sono state create proprio per rimuovere la stagnazione e l'ostruzione».

Successivamente, a partire da alcune danze rituali, si svilupparono dei metodi di chinesiaterapia e di respirazione che sono stati il primo fulcro per lo sviluppo delle ginnastiche mediche. Le antiche popolazioni cinesi presero coscienza del fatto che alcuni particolari movimenti, la regolazione ed il controllo del respiro, l'uso di specifiche vocalizzazioni erano in grado di regolare alcune funzioni del corpo umano: ad esempio, l'estensione

Le ginnastiche mediche sono praticate in Cina da migliaia di anni; fin dall'antichità i cinesi sono stati assai sensibili al concetto dell'equilibrio energetico come mezzo di mantenimento della salute e sono stati continuamente alla ricerca di nuove strade per il suo miglioramento. Probabilmente queste pratiche ginniche si svilupparono a partire da

***Direttore di Olos e Logos: Dialoghi di Medicina Integrata**

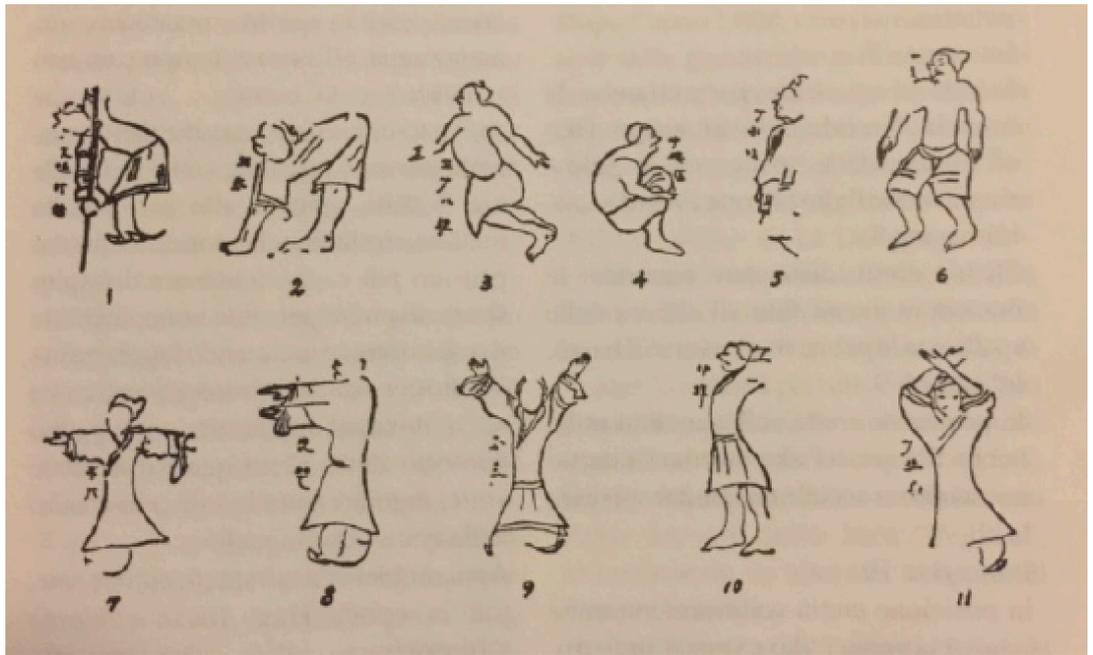


Corsi di Ginnastica Medica Cinese
Bologna 2008
Il massaggio del rene

degli arti era utilizzata per dissipare il calore, il raggomitolarsi del corpo per combattere il freddo, il suono “*ha*” veniva vocalizzato per “eliminare il

Altri importantissimi reperti archeologici relativi alle ginnastiche mediche risalgono al primo periodo della dinastia degli Han Occidentali (III

Immagini di qigong dal rotolo di seta - Tomba di Mawangdui 168 a.C.



calore e rimuovere il ristagno”, il suono “*hei*” per “controllare e liberare la forza fisica”, il suono “*xu*” per alleviare il dolore etc.

Durante il regno della dinastia Zhou (XI secolo a.C. - 771 a.C.), comparvero le prime iscrizioni relative alle ginnastiche mediche su antichi oggetti di bronzo. Lao Zi (VI secolo a.C.) ci riporta i metodi del “soffiare (*chui*)” e del “ansimare (*xu*)”. Zhuang Zi più tardi dirà: «Soffiare ed ansimare, espirare ed inspirare, liberarsi di tutto quello che è vecchio ed immettere il fresco, il nuovo, contraendosi come l’orso e distendendosi come l’uccello, tutto questo aiuta a prolungare la vita». Si stava dunque prendendo coscienza che lo stato bioenergetico dell’organismo poteva essere stimolato dall’esterno e dall’interno attraverso delle pratiche fisioregolatrici.

Un pendente di giada, risalente ai primi anni del periodo delle Primavera ed Autunni e degli Stati Combattenti (770 a.C.-221a.C.), riporta un iniziale metodo di controllo della propria energia attraverso l’esecuzione di specifici esercizi (attualmente inseriti tra gli “esercizi del circuito microcosmico”). L’iscrizione cui facciamo riferimento è incisa su un cilindro a 12 facce contenente 45 caratteri cinesi che recitano come segue:

«Promuovendo e conducendo il *qi*, la profondità permette lo stoccaggio, lo stoccaggio permette l’estensione, l’estensione permette la discesa, la discesa permette la stabilità, la stabilità permette la germinazione, la germinazione permette la crescita, la crescita permette il prolungarsi e il prolungarsi porta fino al cielo.

Il *qi* del cielo agisce dall’alto, il *qi* della terra agisce dal basso. Il conformarsi a queste leggi porta alla vita, mentre l’avversare tutto questo porta alla morte».

secolo a.C.) e sono stati scoperti nella tomba n° 3 a Mawangdui, nella località di Changsha, nella provincia Hunan. Si tratta di un volume di seta intitolato “Abbandonare il cibo e vivere di *qi*” e di un dipinto su seta definito “Illustrazioni del *dao yin*”.

Il primo ci riporta un metodo per “indurre, promuovere e condurre il *qi*”; il secondo spiega, in 44 “illustrazioni del *dao yin*”, come vengono praticati gli esercizi.

Il rotolo di seta di Mawangdui presenta 44 figure umane in differenti posizioni disegnate in nero e poi colorate. Sebbene alcune figure e alcune scritte esplicative siano difficilmente comprensibili, dopo un intenso lavoro di ricerca sono state identificate come una serie di diagrammi del *dao yin*. A giudicare dall’apparenza delle figure e dalla descrizione dei loro movimenti, così come dai nomi dei disturbi a cui fanno riferimento, questo rotolo rappresenta il più antico tentativo di descrizione ed illustrazione di esercizi di ginnastica medica.

Esaminiamo brevemente alcune di queste figure (vedi le immagini numerate all’interno della figura di questa pagina).

Immagine 1

Piegare e ruotare il corpo mentre si afferra un palo.

Immagine 2

Piegarsi in avanti a livello della vita e toccare con le palme delle mani il pavimento. Spingere in avanti il mento il più possibile.

Immagine 3

Inginocchiarsi sul pavimento e ruotare il tronco.

Immagine 4

Sedere sul pavimento con le ginocchia sollevate fino al torace ed afferrare le ginocchia con entrambe le mani.

Queste illustrazioni descrivono alcuni esercizi destinati al rafforzamento dei muscoli degli arti inferiori e quelli destinati a curare i disturbi

sopravvenganoespirare ed inspirare l'essenza del *qi*; concentrare lo spirito e mantenere una mente sana, allo stesso tempo compatti i muscoli e

Immagine di qigong del rotolo di seta - Tomba di Mawangdui 168 a.C.



articolari delle ginocchia, così come viene esposto in particolare nelle immagini numero 5 e 6; tali esercizi sono simili a quelli praticati attualmente. Ciò testimonia un'approfondita conoscenza dell'anatomia degli arti inferiori e una conoscenza elementare dei loro movimenti.

Nel caso dei movimenti degli arti superiori, gli esercizi di respirazione sono illustrati consensualmente agli esercizi adatti alla mobilitazione delle articolazioni scapolo-omerali e dell'intera articolazione della spalla che servono a migliorare il funzionamento della gabbia toracica, del cuore e dei polmoni.

Immagine 7

Stando eretti, sollevare entrambe le braccia lateralmente al corpo fino all'altezza delle spalle con le palme rivolte verso l'alto e il torace ben disteso.

Immagine 8

Stando eretti, distendere entrambe le braccia in avanti fino all'altezza delle spalle con le palme rivolte verso il basso.

Immagine 9

In posizione eretta sollevare entrambe le braccia verso l'alto e verso l'esterno mimando un uccello che sta per spiegare le ali.

Immagine 10

In posizione eretta sollevare entrambe le braccia verso l'alto e verso l'indietro, mentre si estende il torace si respira profondamente.

Immagine 11

Stando in posizione eretta sollevare entrambe le braccia e incrociarle sopra la testa.

Il rotolo di seta di *Mawangdui* testimonia dunque sia l'uso delle ginnastiche mediche che quello di una iniziale didattica basata sulle relative illustrazioni fin dalla più remota antichità.

Durante la dinastia Han un'altra testimonianza sulle ginnastiche mediche ci viene dal Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo che afferma: «...rimanere disinvolto e distaccato, in modo che il *qi* vero possa scorrere; mantenere una mente sana, in modo che le malattie non

la carne.....coloro che soffrono di malattie causate da un rene lento possono guardare verso Sud dalle ore 3 della mattina alle ore 5 della mattina, rischiarare la propria mente dai pensieri più vaghi, trattenerne il respiro senza respirare per sette volte, ingoiare il respiro stesso inclinando leggermente il collo per mandar giù dolcemente come se si dovesse inghiottire un oggetto piuttosto duro. Fatto questo per sette volte, ingoiare tutta la saliva formata nella zona sottolinguale».

Appare chiaro da questa citazione come, già in epoca *Han*, fosse evidente l'importanza del rapporto tra concentrazione mentale, coordinazione motoria e consensuale ritmo respiratorio.

Nello *Shang Han Lun* (III secolo a.C.), compilato da *Zhang Zhongjing*, il Galeno della dinastia *Han* Orientale, vengono riportati alcuni metodi dell'impiego delle ginnastiche mediche per trattare le malattie. Ad esempio: «Appena gli arti diventano pesanti e rigidi, ricorrete a trattamenti come il *dao yin* (respirazione ed inspirazione), l'agopuntura e il massaggio attraverso lo sfregamento con un unguento, in modo da non permettere ai nove orifici di chiudersi».

Un contemporaneo di *Zhang Zhongjing*, il famoso medico *Hua Tuo*, partendo dalla tradizione dell'antico *dao yin*, creò una serie di esercizi chiamati il "gioco dei cinque animali" "*wu qin xi*" che mimavano i movimenti e i gesti della tigre, del cervo, dell'orso, della scimmia e della gru (questi esercizi, leggermente modificati, vengono tutt'ora utilizzati come metodo preventivo e terapeutico). Secondo *Hua Tuo*, il "gioco dei 5 animali" ha lo scopo di permettere "una libera circolazione del sangue e di prevenire le malattie".

Ge Hong, un altro celebre medico della dinastia *Jin* Orientale, autore del testo *Bao Pu Zi*, sostenne che i metodi del *dao yin* dovevano essere classificati. Egli pose l'attenzione: «sulla flessione, la distensione, il sollevarsi, il camminare, il giacere, il piegarsi, lo stare in piedi, lo star fermi, il muoversi, il respiro come metodi del *dao yin*». Egli credeva che la

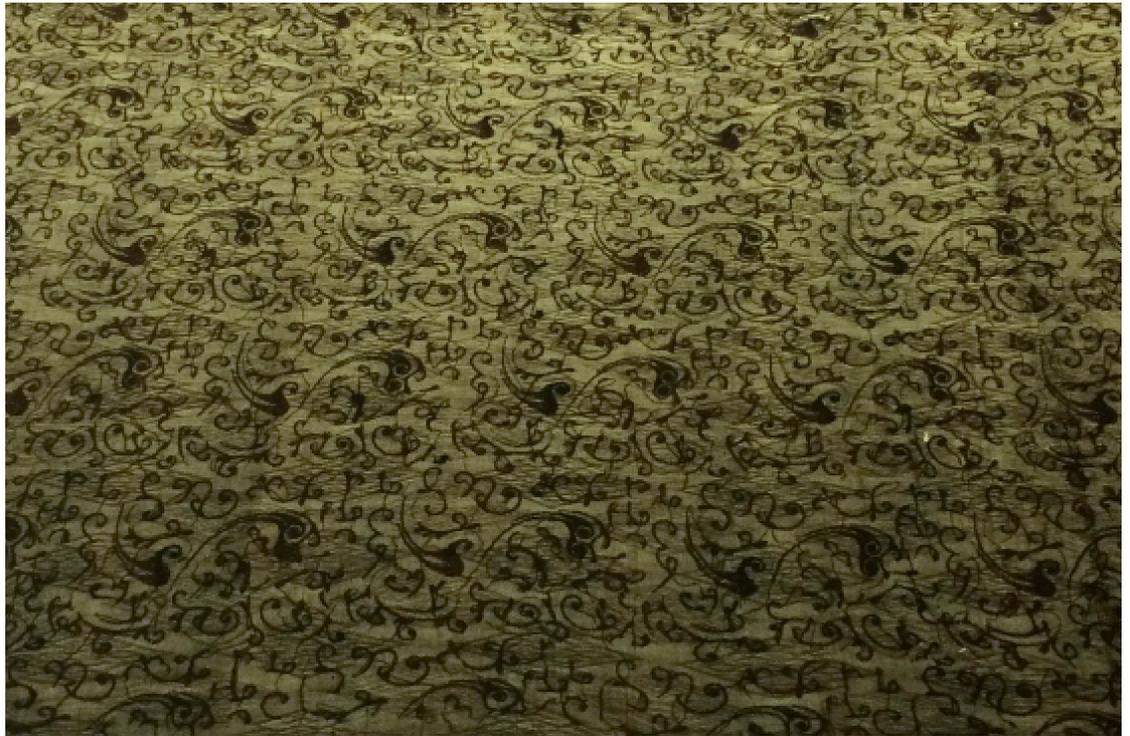
funzione della ginnastica medica fosse quella di «curare le malattie e non solo di eliminare contratture e risolvere il *qi* ristagnante e discordante. Quando il *qi* si è rimesso in funzione, deve circolare liberamente dovunque». Egli inoltre dedicò la sua attenzione all'applicazione dell'inspirazione ed espirazione, per «condurre il *qi*» che può «mantenere in buona salute internamente ed eliminare i fattori esterni patogeni».

Delle note sulle ginnastiche mediche sono state inoltre trovate nel *Trattato Generale sulla Eziologia e Sintomatologia delle Malattie* (610 d.C.) compilato da *Chao Yuanfang* durante la dinastia *Sui*, nel testo *Prescrizioni che Valgono Mille Pezzi d'Oro*, opera del famoso medico *Sun Simiao* (581-682), e nel volume *Segreti Medici di un Ufficiale*, compilato da *Wang Tao* (702-772) durante il regno della dinastia *Tang*. Dopo l'anno 1.000, ritroviamo ulteriori note sulle ginnastiche mediche in testi successivi di epoca *Song*, *Jin* e *Yuan* (*Formulario Medico delle Prescrizioni della Farmacia del Soccorso Armonioso*, *Segreti Medici della Camera delle Orchidee* di *Li Dongyuan*, *Domande sulle Proprietà delle Cose* di *Zhu Danxi*). Questi volumi testimoniano che la teoria e la pratica degli

conoscenza del percorso interno dei meridiani principali e secondari. L'esperto di ginnastica medica si allena infatti a veicolare il *qi* all'interno dell'organismo secondo la teoria dei meridiani principali e curiosi e, col tempo, è in grado di percepire con esattezza il loro percorso ed il loro stato circolatorio. Sempre *Li Shizhen*, nel suo *Manuale di Agopuntura e Moxibustione*, ribadisce che coloro che imparano l'agopuntura e la moxibustione dovrebbero praticare sempre questi esercizi da seduti in modo che «nel corpo umano la circolazione del *qi* e del sangue nei meridiani e l'apertura e la chiusura delle attività funzionali del *qi* possono avere un fondamento notevole». Si tratta di una prima annotazione relativa al fatto che la pratica delle ginnastiche mediche regola lo stato bioenergetico del medico e lo ottimizza allo scopo di promuovere le capacità terapeutiche. Molti esercizi attualmente in uso risalgono alle epoche *Song* (960-1279) e *Ming* (1368-1644), ad esempio i *ba duan jin* (gli otto pezzi di broccato), gli *yi jin jing* (un sistema di esercizi di regolarizzazione muscolare e tendinea), il *tai ji quan* (la tradizionale box della suprema sommità).

Il testo *Collezione di Ricette Annotate* (1682) compilato

Drappo di seta col il motivo della “rondine migrante - Tomba di Mawangdui 168 a.C.



esercizi di “salute” continuò per tutto il Medio Evo cinese. Ricordiamo che molti monasteri, soprattutto ma non solo quelli taoisti, fecero delle ginnastiche mediche uno degli aspetti della loro “regola”, promuovendo un ulteriore sviluppo di queste discipline.

Durante l'epoca della dinastia *Ming*, il famoso medico e farmacologo *Li Shizhen* (1518-1593) annotava nel suo volume *Studi sugli Otto Meridiani Curiosi*: «I tratti più interni e i meridiani possono essere chiaramente e specificatamente percepiti solo da coloro che possono guardare dentro se stessi». La ginnastica medica viene dunque considerata un mezzo di approfondimento della

dal medico *Wang An*, vissuto nei primi anni della dinastia *Qing*, riporta documenti particolari sui metodi di applicazione delle ginnastiche mediche e ci conferma che il loro utilizzo si perpetuò anche in epoca *Qing*. D'altra parte, le famose Guerre dei Boxer vengono così denominate proprio per il fatto che i combattenti di parte cinese utilizzavano, non disponendo di altre armi, le arti marziali che si fondano proprio sulle ginnastiche mediche di cui stiamo affrontando la storia.

Dopo la rivoluzione del 1911 alcuni intellettuali ripresero con più interesse lo studio e la pratica di questi esercizi. I loro lavori più rappresentativi includono: *Esercizi da Seduti Yin Shi Zi* di *Jiang*

Weiqiao, l'Essenza degli Esercizi da Seduti di Ding Fubao e il Metodo di Preservazione della Salute e della Tranquillità di Chen Qianming.

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese un numero sempre maggiore di studiosi ha ripreso e ulteriormente sistematizzato gli antichi esercizi e formulato un enorme numero di nuove manovre.

Dal secondo dopoguerra è iniziato un uso sempre più diffuso delle ginnastiche mediche soprattutto nelle strutture sanitarie pubbliche: una delle prime esperienze è stata quella iniziata nel 1955 con la fondazione di un Sanatorio di *Qi Gong* nella città di *Tangshan*, nella provincia del *Hebei*. Nel giugno del 1957 fu fondato l'Ospedale Principale di *Qi Gong* a *Shanghai*. Nell'ottobre 1959, il Ministero della Salute Pubblica della Repubblica Popolare Cinese ha indetto il primo Congresso Nazionale per gli Scambi nell'Esperienza del *Qi Gong* nella provincia dello *Hebei* a *Beidaihe*.

Dopo queste esperienze, la pratica terapeutica delle ginnastiche mediche si è diffusa capillarmente in tutto il territorio cinese e, dal 1978, sono state iniziate delle ricerche avanzate sulle ginnastiche mediche nelle strutture degli Ospedali Universitari di *Shanghai* e di Pechino. Contestualmente le ginnastiche mediche sono state sempre più diffusamente utilizzate in tutta la Cina per il trattamento di malattie croniche come l'epatite cronica, l'ipertensione, l'asma bronchiale e la neurastenia.

Appartiene agli ultimi decenni la diffusione all'estero di questi esercizi per la prevenzione ed il mantenimento della salute e la cura delle malattie che stanno capillarmente invadendo l'Occidente. Un'ultima notazione mi sembra doverosa: dopo aver visitato e frequentato più volte la Cina ed aver osservato con stupore prima, con interesse e curiosità poi, moltitudini di cinesi praticare le loro ginnastiche tradizionali nei prati, nelle piazze, nei cortili, mi viene spontanea una riflessione sulla notevole efficacia preventiva e terapeutica di questa tradizione ma anche sul suo ruolo sociale. La pratica di questa ginnastica è inoltre in grado di permettere un forte recupero della propria istintività nella complessa conoscenza dei meccanismi fisiologici di regolazione ed armonizzazione del nostro organismo.

Questo "tesoro" di conoscenze è appena approdato nel nostro paese ed i prossimi decenni saranno il tempo della sua reale acquisizione, del suo sviluppo e della sua analisi ed integrazione con le teorie scientifiche della medicina occidentale.

Bibliografia

1. Sotte L., Di Chiara M., Agopuntura, l'antica scienza cinese della salute, Fenice 2000, Milano, 1995.
2. Sotte L., Storia della Medicina Cinese, Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, n° 4-1991 p.gg. 34-57, n° 5-1991 p.gg. 35-57, n° 6-1991 p.gg. 54-65.



On lineage 太極精神代代傳

The spirit of Taiji moves from one generation to the next

Ken Rose*

What does it mean to study and learn within a traditional lineage in arts such as Taijiquan and the many styles of so-called qi gong? Meaning derives from context. This is particularly true of meaning in Chinese, where context consists of complicated layers or dimensions. Among these is the dimension of time, a subject that is far too complicated to treat in a short essay such as this. Suffice it to say that whereas our modern sense of time is well symbolized as an arrow, the only symbol that conveys the ancient Chinese time sense is a circle. The time and timing that concerned the ancient Chinese was cyclical time. For before they were philosophers, the ancients in China were farmers. Time was a tool for farming, a way of helping those who devised it to act according to the changes of nature.

Nature insists that farmers act at the right time, and living under this constant insistence, ancient farmers learned to keep track of nature's timing in ways that enabled them to comply. Living in compliance with observable laws of nature, these people created a civilization concerned first and foremost with the transmission of information from one generation to the next. They recognized the galling limitations of human life and embodied their hopes of overcoming these limits in a body of classical literature that came to contain and convey the vital essence of the knowledge they possessed. These classical texts constitute one set of primary channels along which the trans-generational transmission of knowledge took place. They served as a précis, an outline of study. Each generation maintained them, redacted,

amended, corrected, and recorrected them. Accompanying commentary came to be appended by scholars and scribes of successive eras. By the end of the imperial era in 1911 the classical

Ho conosciuto Ken Rose una quindicina di anni or sono. L'avevo invitato a tenere alcune lezioni nella Scuola Matteo Ricci di medicina cinese. Lo ringrazio di cuore per questo suo prezioso contributo sullo spirito del qi gong che si trasmette attraverso le generazioni tramite gli aspetti più profondi del vero rapporto tra maestro e discepolo. Perché - come lui afferma - «Thus have I come to understand the nature of studying within a traditional lineage. Together students and teachers link together across generations, fashioning a way to care for one another and transcend the limits of their individual lives»

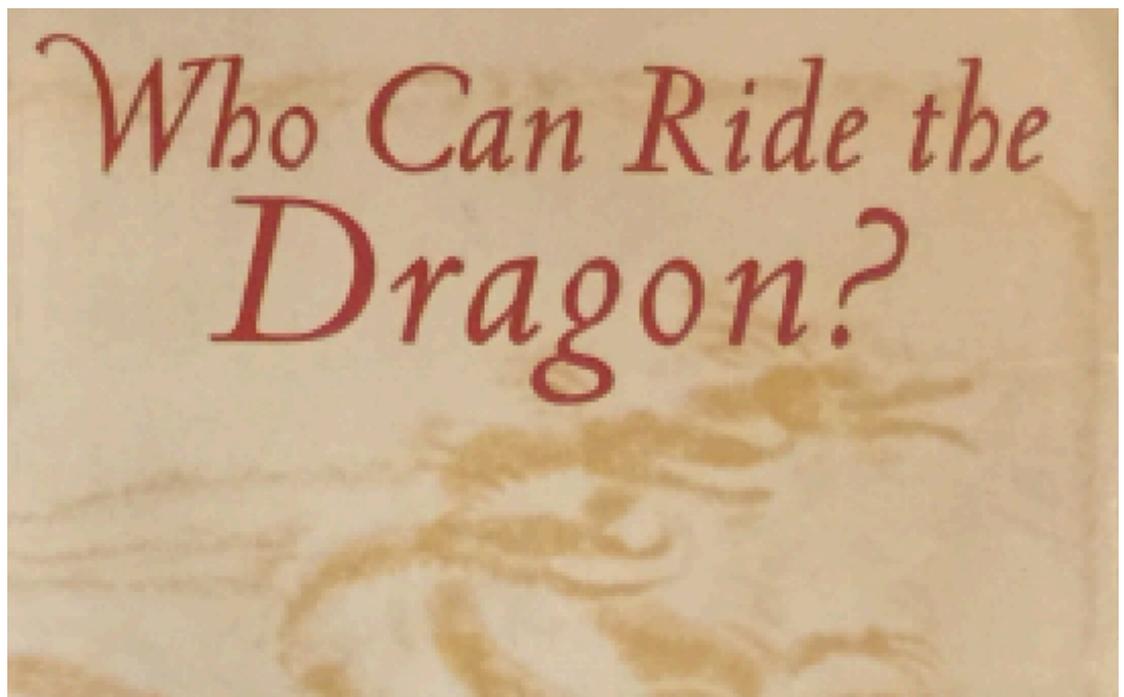
archive was over swollen with texts and century upon century of scholarship related to those texts.

The concern for trans-generational transmission on information flowed in two directions. Ancestor worship was perhaps the primary belief and formed the basis of the foundational rituals of Chinese life. In fact veneration of the ancestors provides the rationale for concern for future



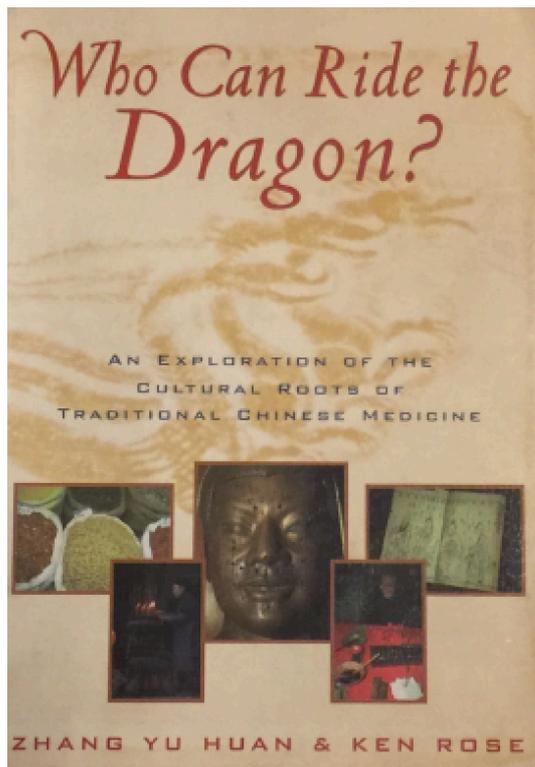
***Esperto di medicina tradizionale cinese e di Taijiquan, autore di numerosi testi, California USA**

**MEDICINA
CINESE**



generations. Someone needs to tend the family altar and maintain ancestral sites. For thousands of years prior to the arrival of Buddhism and other religions in China, the folks who lived there had well established patterns of beliefs and practices swirling around the spirits of the ancestors. And it is within this context of the absolutely fundamental importance of generational development that we come across the notion of lineage transmission. And it is here we must begin our journey of 1,000 miles with the single step of recognizing the august authority and respect the status of lineage holder came to have in traditional Chinese life.

Who can ride the dragon
uno dei volumi scritti da Ken Rose sul pensiero cinese
tradizionale



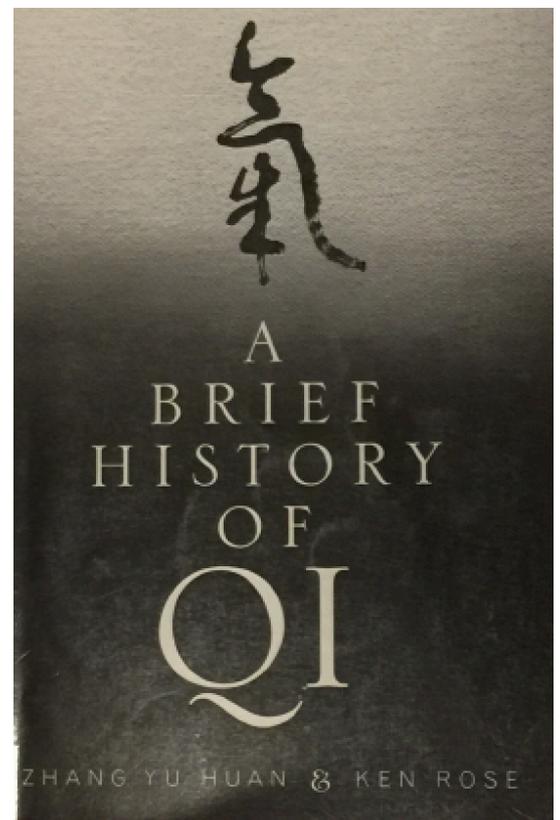
My first lesson on the character of lineage came from my Taiji teacher, Martin Inn. The year was 1972. I was doing push hands with my classmate, Eric. Martin watched quietly for several minutes. Then he stepped in and stood beside us. “In the classics it says ‘to enter the door and be shown the way, you must be orally taught.’ What does it mean to be orally taught? To hear someone’s voice you must be close...close enough to touch. And when you read the classics you need to find these meanings that lie within what is written. ‘Orally taught’ here also means tactilely taught. The wordless teaching. This is what it means to be in touch with tradition. Your touch is too heavy,” he said placing his hand on mine, which was still touching Eric.

In that moment I recognized the fact of the connectedness, i.e., the qi of Martin’s lineage...of my lineage and of the network of touch that came before us and delivered this teaching and this art to us. The presence and power of this network

was immediate and available to me. And in this realization I came into possession of the potential to provide this connection to those who seek it. Some twenty years later I received another teaching on the topic of lineage.

This time my teacher was Dr. Chen Wan Chuan with whom I studied throughout the 1990’s in Chengdu, the capital of Sichuan province. My meeting with Dr. Chen was all but miraculous and is a story I’ll tell another time. But we became close as student and teacher at once the day I wandered into Dr. Chen’s clinic around the corner from Wen Hua Gong, the old Cultural Palace in downtown Chengdu. Dr. Chen was one of four surviving senior students of the famous Taiji boxer Li Ya Xuan, himself the leading disciple of Yang Cheng Fu, the man who made Taiji popular in New China in the first half of the 20th century.

A brief history of qi
una introduzione al concetto di qi del pensiero cinese
analizzato a 360 gradi dal punto di vista filologico,
letterario, ideografico, filosofico, storico, biologico, medico,
scientifico



In my first year in Chengdu I met all four. But it was Dr. Chen who accepted me as his 徒弟 tu di or disciple as we say in English.

He never tired of explaining the significance of our status with respect to one another, but nothing he said in later years really amplified the significance he placed upon what he first described as the foundation of the relationship between student and teacher. “我們互相學習 [we will study one another],” he said after I’d bowed nine times. He looked at me as if he expected me to have some witty rejoinder. When I offered none he

continued, “我關心你；你關心我。 [I care for you; you care for me.]”

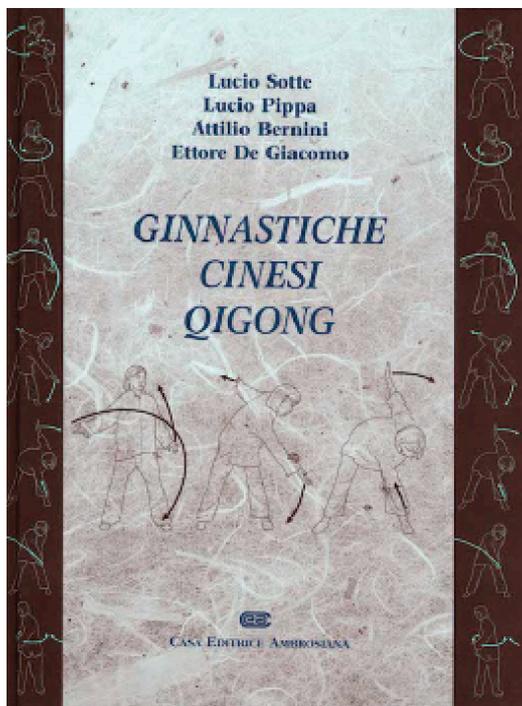
Thus have I come to understand the nature of studying within a traditional lineage. Together students and teachers link together across generations, fashioning a way to care for one another and transcend the limits of their individual lives. This aspiration resonates throughout the Taiji classics and can be found, clearly expressed for example in the final lines of one anonymous 19th century text that read, “Think over carefully what the final purpose is: to lengthen life and maintain youth.”



Corso di Ginnastica Medica Cinese
Civitanova Marche 2016
Forma di Apertura

Le forme di “apertura” e “chiusura” del qi gong, fondamentali per iniziare e chiudere ogni sessione di pratica

Lucio Sotte*



dove si localizza (in regione sottombelicale e sovrapubica) sia il lungo della “distillazione” della forma più raffinata di bioenergia.

Questo testo è tratto da Ginnastiche Cinesi Qi Gong, edito nel 2005 dalla Casa Editrice Ambrosiana. Il volume presenta cinque serie di esercizi di qigong: gli esercizi di automassaggio, gli esercizi dei tendini e dei midolli, i tre passi per il riequilibrio yin-yang, i sei ideogrammi e sei suoni ed infine gli esercizi del “palo eretto”

Questo semplice esercizio può essere eseguito anche isolatamente ed è utilissimo per ottenere il rilassamento e riequilibrio psicofisico particolarmente utile in periodi di stress.

In Cina si fa sempre una raccomandazione che rivolgo ai lettori: quando alla fine della inspirazione si portano le braccia all’altezza delle spalle non si deve mai superare questo livello, in particolare se si è affetti da ipertensione arteriosa. I maestri cinesi sostengono infatti che la corretta esecuzione dell’esercizio ottiene un effetto rilassante che è in grado di riportare a livelli fisiologici stati ipertensivi borderline, mentre il sollevare eccessivamente le braccia portandole al di sopra dell’altezza delle spalle ottiene all’incontrario un effetto di aumento del livello

All’inizio della pratica di una sessione di *qigong* è necessario eseguire una forma di “apertura” ed alla fine una forma di “chiusura”.

Si tratta di una serie di movimenti che aprono e chiudono la circolazione del *qi* nei canali principali e secondari conducendo al “*dantian*”. *Dantian* in cinese letteralmente significa “campo del cinabro” e con questo termine si vuol intendere che la zona

Direttore di Olos e Logos: Dialoghi di Medicina Integrata



Corsi di Ginnastica Medica Cinese
Bologna 2008:
il suono xu del fegato

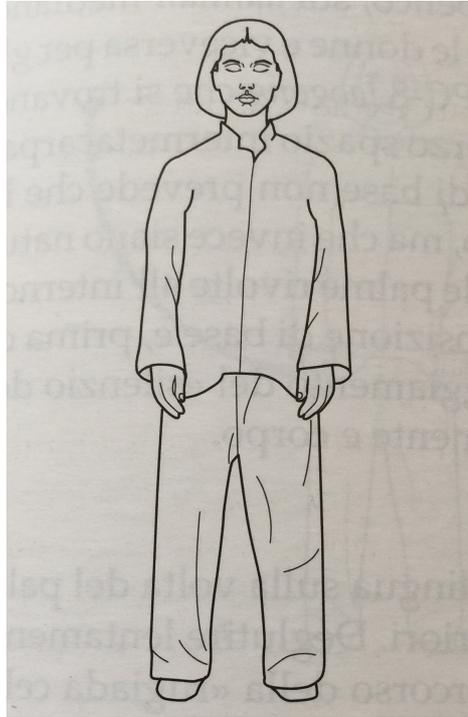
pressorio che è assolutamente sconsigliato a praticanti ipertesi.

Forme di Apertura e di Chiusura

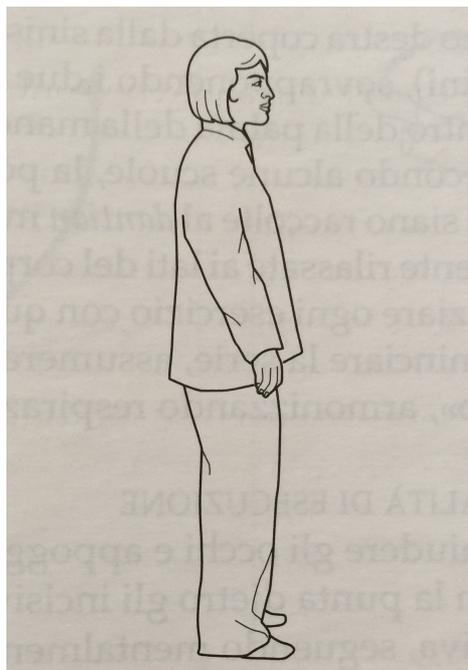
Posizione di base

Assumere la postura di base del *Qi Gong* eretta, piedi divaricati ad una distanza equivalente a quella delle spalle, peso del corpo ben distribuito su tutta la superficie plantare.

1. Postura di base - visuale anteriore



2. Postura di base - visuale laterale

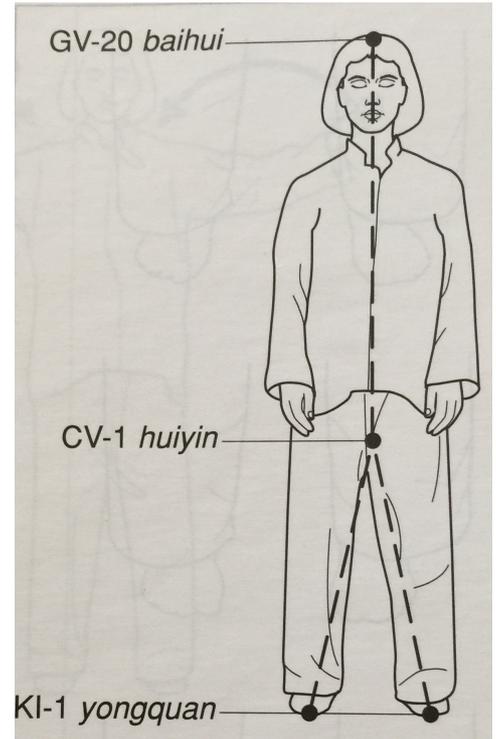


La testa è come “appesa ad un filo” che collega il punto 20GV-*baihui* al cielo; ricordiamo che tale punto si localizza sulla sommità del cranio tra le

ossa parietali ed occipitale, a livello della zona dove nel bambino si trova la grande fontanella. Gli occhi sono semichiusi, lo sguardo diretto in avanti, senza essere focalizzato in un punto preciso (si deve cercare di non concentrare lo sguardo su qualche particolare oggetto), il viso e la mandibola sono rilassati, così anche il collo e le spalle. Le braccia cadono naturalmente ai lati del tronco, le ascelle sono leggermente aperte e “vuote” «come se dovessero contenere un uovo al loro interno!», le mani sono aperte con le palme rivolte all'interno, verso le gambe.

Figura 3

Postura di base: la Y rovesciata con i punti 20GV-*baihui*, 1CV-*huiyin* e 1KI-*yongquan*



Il dorso è eretto ed il torace rilassato, l'addome è appena rientrato. Questo atteggiamento dell'addome è favorito dalla posizione del bacino che deve essere mantenuto il più aperto possibile verso l'alto: si può immaginarlo come una coppa piena di liquido che non bisogna versare (questa posizione rinforza i muscoli glutei); in questa maniera si ottiene una rettilineizzazione della fisiologica lordosi lombare che favorisce la circolazione del *Qi* nella regione vertebrale e lungo i meridiani *Du Mai* e *Vescica*.

Questa posizione del bacino e della colonna favorisce che le gambe siano diritte, ma non rigide, le ginocchia siano leggermente flesse e mantengano una certa morbidezza. I piedi debbono essere disposti con le piante tra loro parallele o addirittura con le punte leggermente chiuse. Le dita e tutta la pianta del piede debbono essere bene in contatto con il suolo.

Occorre visualizzare una “Y” rovesciata che collega i punti 1KI-*yongquan*, destro e sinistro – posizionati sulla pianta dei due piedi tra i due cuscinetti plantari – con 1CV-*huiyin* al centro del perineo – tra orifizio anale e scroto nell'uomo ed

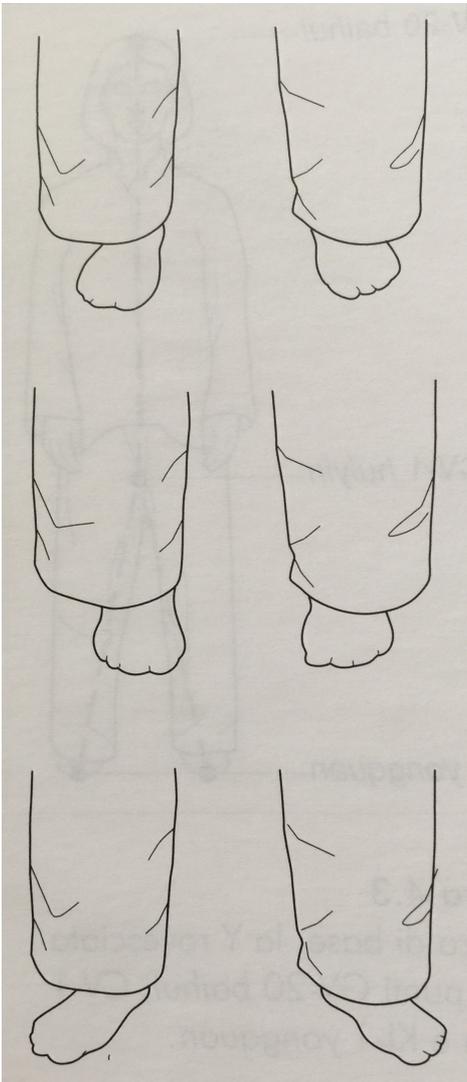
orifizio anale ed uretra nella donna – e 20GV-*baihui* all'estremità del capo.

Le mani sono incrociate sotto l'ombelico, sul *Dantian* mediano (mano destra coperta dalla sinistra per le donne e viceversa per gli uomini), sovrappo-
nendo i due punti 8PC-*laogong* che si trovano al centro della palma della mano nel terzo spazio intermetacarpale. Secondo alcune Scuole la postura di base non prevede che le mani siano raccolte al *Dantian* mediano, ma che invece siano naturalmente rilassate ai lati del corpo con le palme rivolte all'interno.

Iniziare ogni esercizio con questa posizione di base e, prima di incominciare la serie, fare il "silenzio del corpo", armonizzando respirazione, mente e corpo.

Figura 4

Appoggio della pianta dei due piedi: corretta e parallela, corretta e con punte rientrate, scorretta e con punte divaricate

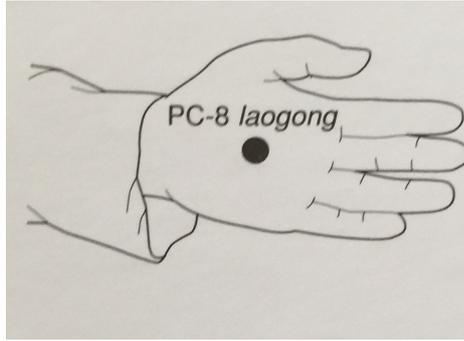


Modalità di esecuzione

Socchiudere gli occhi ed appoggiare la lingua sulla volta del palato con la punta dietro gli incisivi superiori. Deglutire lentamente la saliva, seguendo mentalmente il percorso della "rugiada celeste" fino allo stomaco.

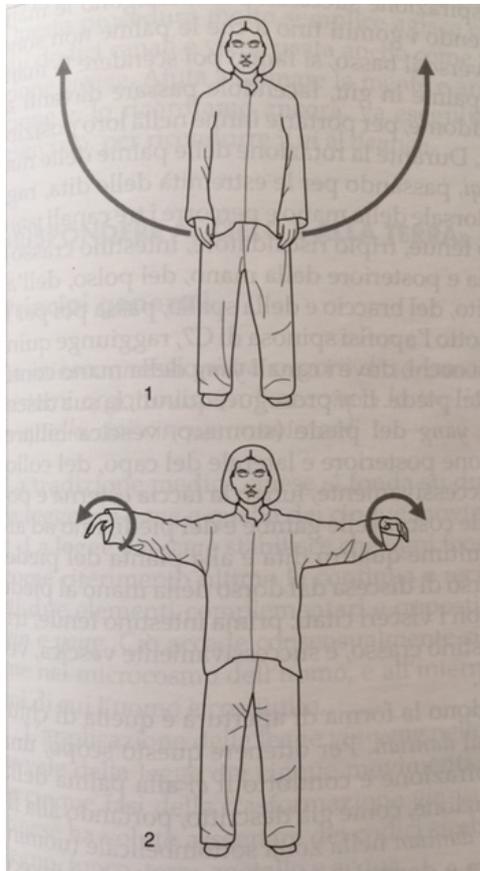
Figura 5

Localizzazione del punto 8PC-*laogong* nel terzo spazio intermetacarpale



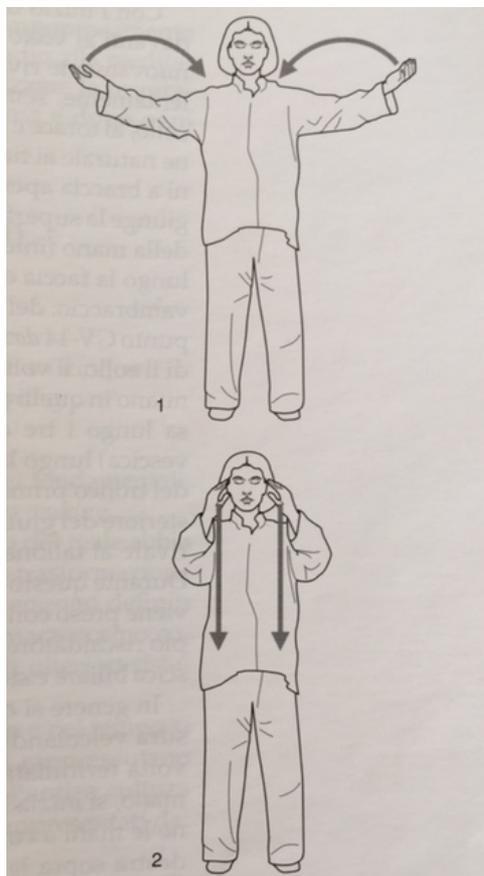
Inspirando, "sigillare" contraendo i muscoli addominali e glutei e gli sfinteri uretrale ed anale ed alzare lentamente le braccia rilassate (i gomiti non debbono essere tesi) da ambedue i lati del corpo, fino ad aprirle completamente, senza superare tuttavia l'altezza delle spalle e avendo cura di mantenere le mani rilassate. Questo movimento di "apertura" e sollevamento degli arti superiori deve essere molto naturale e guidato dai polsi; è come se i polsi stessi fossero il fulcro del fenomeno del sollevamento mentre le articolazioni delle spalle, dei gomiti, delle dita subissero questo movimento rimanendo rilassate. Le braccia non debbono essere troppo distese e rigide alla fine dell'apertura e la posizione deve conservare sempre una sua "rotondità".

Figura 6 - Fase inspiratorio dell'apertura



Durante la manovra di sollevamento delle braccia occorre concentrarsi per visualizzare l'energia che sale dalla pianta del piede alla palma della mano percorrendo prima i tre meridiani yin del piede e poi i tre meridiani yin della mano.

Figura 7
Fase espiratoria della forma di apertura



Il percorso dell'energia è il seguente: il *Qi* sale dalla pianta dei piedi (punto 1 KI-*yongquan*) e dall'alluce lungo i tre meridiani yin del piede (Milza-Pancreas, Fegato e Rene) passando per la superficie interna del piede, della caviglia, della gamba, del ginocchio e della coscia; penetra poi nel perineo e raggiunge l'addome dove si collega ai rispettivi Organi, continua a salire nel tronco e, giunto al torace, prende contatto con gli Organi toracici (Polmone, Pericardio e Cuore), percorre poi i rispettivi tre meridiani yin della mano, andando dalla regione sottoclaveare e toracica laterale e dal cavo ascellare a raggiungere la faccia volare del braccio per proseguire sulla superficie volare del gomito, dell'avambraccio, del polso, fino alla palma della mano ed alle estremità delle dita. Durante la visualizzazione di questo tragitto che partendo dalla pianta del piede arriva alla palma della mano, il *Qi* della Terra prende contatto con gli organi che corrispondono ai meridiani percorsi: prima Rene, Fegato, Milza-Pancreas a livello sottodiaframmatico e poi Cuore, Pericardio e Polmone in regione toracica.

Questa fase termina con una breve pausa inspiratoria durante la quale si trattiene il respiro e si ruotano le palme delle mani (che erano rivolte in basso) di 180° rivolgendole verso l'alto.

Con l'inizio dell'espiazione successiva, si raccolgono le mani davanti al volto flettendo i gomiti fino a che le palme non sono nuovamente rivolte verso il basso, si fanno poi scendere le mani lentamente, sempre palme in giù, facendole passare davanti al collo, al torace ed all'addome per portarle infine nella loro posizione naturale ai fianchi. Durante la rotazione delle palme delle mani a braccia aperte il *Qi*, passando per le estremità delle dita, raggiunge la superficie dorsale della mano e percorre i tre meridiani yang della mano (Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore, Intestino Crasso), lungo la faccia esterna e posteriore della mano, del polso, dell'avambraccio, del gomito, del braccio e della spalla, passa poi per il punto 14GV-*dazhui*, sotto l'apofisi spinosa della settima vertebra cervicale, raggiunge quindi il collo, il volto e gli occhi, dove i meridiani yang della mano si continuano in quelli yang del piede. Il *Qi* continua, quindi, la sua discesa lungo i tre meridiani yang del piede (Stomaco, Vescicola Biliare, Vescica) lungo la regione posteriore e laterale del capo, del collo, del tronco prima e, successivamente, lungo la faccia esterna e posteriore dei glutei, delle cosce, delle gambe e dei piedi, fino ad arrivare al tallone, alle ultime quattro dita ed alla pianta del piede. Durante questo percorso di discesa dal dorso della mano al piede viene preso contatto con i visceri citati: prima Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore e Intestino Crasso e successivamente Vescica, Vescicola Biliare e Stomaco.

In genere si concludono la Forma di Apertura e quella di Chiusura veicolando il *Qi* al *Dantian*. Per ottenere questo scopo, una volta terminata l'inspirazione e condotto il *Qi* alla palma della mano, si inizia l'espiazione come già descritto portando alla fine le mani a coprire il *Dantian* nella zona sottombelicale (uomini destra sopra la sinistra e donne sinistra sopra la destra) invece che ai fianchi come già descritto.

Contemporaneamente al movimento di riunione delle mani al *Dantian* si realizza la visualizzazione della concentrazione del *Qi* raccolto alla palma della mano fino al *Dantian*. Dal *Dantian* il *Qi* si diffonde poi a tutto il corpo.

Molti maestri cinesi suggeriscono di visualizzare questa sua diffusione attraverso un movimento a spirale.

Forma di regolarizzazione

La Forma di Regolarizzazione "*Tiao-Xi*" si esegue come la parte iniziale della Forma di Apertura, portando alla fine le mani prima sul *Dantian* e poi ai fianchi e visualizzando la discesa del *Qi* fino alla pianta del piede.

Effetti

Questa procedura molto semplice agisce contemporaneamente sui 12 meridiani e viene usata anche come preludio alla meditazione *Qi Gong*. Aiuta a calmare la mente ed armonizzare la respirazione e, lo ricordiamo ancora, va eseguita prima e dopo ogni esercizio, per ricondurre il *Qi* al *Dantian*.

Una pratica di qi gong di quasi vent'anni

Micaela Marini*

Un grazie di cuore a tutti coloro che mi hanno aiutato e mi aiutano ancora in questo lungo cammino

Nel mezzo del cammin della mia vita, ad essere precisi qualche anno di più, mi ritrovai con la diagnosi di una patologia per la quale non c'era e non c'è ancora oggi una terapia nella medicina occidentale. Il lettore mi perdonerà se non rivelerò, un po' per riservatezza un po' per pudore, il nome esatto di tale patologia degenerativa, non importante ai fini di questa trattazione.

La patologia, per fortuna, non mette in pericolo la mia vita ma, in caso di peggioramento, mi renderebbe inabile al lavoro e non completamente autosufficiente nella vita quotidiana.

Due anni dopo la diagnosi, correva l'anno 1998, in breve tempo, ebbi un notevole peggioramento. Cominciai a preoccuparmi e, dopo i pianti di rito, dissi a me stessa che era impossibile che non si potesse fare qualcosa. Avevo sentito dire che in Cina trattavano questo tipo di patologia con degli esercizi, una specie di ginnastica. Così, grazie al Dr. Sotte che lavorava nello stessa struttura sanitaria in cui lavoro, partecipai, a Bologna, al mio primo corso di *qi gong*.

Ad essere sincera questi "esercizi" all'inizio mi sembrarono un po' strani ... ma dicevano che giovassero alla salute... quindi praticiamoli. "Occuparsi è meglio che preoccuparsi" mi disse una volta la mamma di una bambina che aveva un problema simile al mio.

Secondo la medicina tradizionale cinese la mia patologia non è che la manifestazione di un problema che ha le radici più profondamente nello squilibrio degli organi interni. Per cui, gli esercizi di *qi gong* che utilizzo servono per rafforzare e migliorare la salute dell'intero organismo.

Il qi gong è un "patrimonio dell'umanità" come propone in questo contributo l'autrice?

Certamente sì! L'esperienza di chiunque lo pratici con costanza suggerisce che è possibile iniziare a dialogare con se stessi in una sintesi somatopsichica che sembrerebbe impossibile secondo i canoni della scienza occidentale che nasce da uno iato incolmabile tra mente e corpo. Questo dialogo permette di conoscersi dal di dentro e di avviare dei processi di "armonizzazione" che possono trasformarsi in fenomeni di "autoguarigione"!

Inizio così la mia pratica quotidiana di *qi gong*. Quasi subito comincio a notare i primi effetti: si riduce il gonfiore addominale, si rinforza la *wei qi* (energia difensiva n.d.r), scompare la sindrome premestruale. Io che sono sempre stata in vuoto di *qi* (energia n.d.r) e di sangue, tendente quindi a stancarmi facilmente e soggetta ad ammalarmi di

**Odontoiatra Specialista
Ambulatoriale
Diploma in Agopuntura
e M.T.C.**

**QI GONG
MEDICO**

**Corsi di Ginnastica
Medica Cinese
Bologna 2008:
esercizi dei tendini
e dei midolli**



sindromi da raffreddamento, pian piano mi accorgo che la mia salute si va rafforzando. Continuando la pratica, l'inquietudine, l'ansia, il basso umore che spesso caratterizzano chi è in "vuoto di sangue", diminuiscono per lasciare il posto ad una stabilità emotiva che non avevo mai conosciuto prima.

All'inizio non è stato facile trovare nella giornata il momento giusto per la pratica: la tradizione vuole che il *qi gong* sia praticato la mattina prima dell'inizio delle attività quotidiane.

"L'importante è essere rilassati", ripeteva la maestra di *qi gong* ad ogni incontro.

La mia giornata lavorativa inizia però alle 08.00, e alzarmi presto per praticare il *qi gong* non faceva che aumentare lo stress e la tensione: non riuscivo a rilassarmi per il timore di arrivare tardi al lavoro. Poiché ho la possibilità di lavorare solo la mattina, come odontoiatra, in una struttura pubblica, il momento migliore si rivelò essere il pomeriggio.

Il luogo in cui pratico il *qi gong* dipende dalla stagione.

D'estate, o quando il tempo lo permette, mi piace praticare all'aperto, in giardino, all'ombra di una pianta, rivolta verso il sole, godendomi le qualità yang della stagione: l'esterno, la luce, il calore.

D'inverno pratico in casa, nell'ora del rene (17.00-19.00 secondo la medicina tradizionale cinese n.d.r.), rivolta verso Nord, alla luce e con il calore di una candela; e mi godo questo momento di riflessione e di silenzio tutto per me, apprezzando le qualità yin della stagione, come l'interno, l'oscurità, la quiete.

Sia d'estate che d'inverno mi sento in completa armonia con la natura, e sento che questo mi dà forza, la Forza dell'Universo.

Il potente e meraviglioso esercizio detto "I sei ideogrammi e i sei suoni" mi aiuta a sentirmi in sintonia con il macrocosmo.

Ho cominciato a praticare il *qi gong* in modo meccanico, per imitazione, seguendo le istruzioni di una voce registrata.

Appena sono diventata padrona dei suoni e dei movimenti, ho abbandonato la registrazione per concentrarmi meglio sull'interno, sul ritmo del mio respiro, utilizzando una musica di sottofondo che aiuta a rilassarmi.

Due cose hanno contribuito, nel tempo, a migliorare notevolmente la mia consapevolezza nella pratica: il corso di agopuntura e di medicina tradizionale cinese e l'insegnamento del *qi gong*. Questa pratica per il nutrimento della vita mi aveva affascinato ed ho voluto saperne di più, così mi sono iscritta ad un corso di agopuntura e medicina tradizionale cinese che ho frequentato dal 2000 al 2004.

La mia formazione universitaria, basata sulla medicina occidentale, è stata arricchita dallo studio di un'altra medicina, una medicina che cura un terzo dell'umanità.

Il tipo di *qi gong* che pratico è "medico", cioè un *qi gong* a cui sono applicati i principi della medicina tradizionale cinese.

Lo studio mi ha svelato i segreti delle posizioni e dei movimenti degli esercizi e poi, come diceva il Maestro Ma Litang, "per la pratica del *qi gong* bisogna in primo luogo aver chiari i canali, se si

parla a vanvera del *qi gong* senza distinguere chiaramente i canali, si è come un cieco che cavalchi un cavallo cieco: si è completamente all'oscuro della strada che si percorre".

Anche l'insegnamento del *qi gong*, che ho svolto per alcuni anni presso l'Università della Terza Età, e che insegno tuttora in privato a chi me lo richiede, ha contribuito ad aumentare la consapevolezza. Per insegnare qualcosa bisogna averla capita.

E la mia patologia?

Per tanti anni è rimasta stazionaria. Ultimamente ha avuto un piccolo peggioramento che però non compromette la capacità lavorativa e l'autosufficienza.

D'altronde da quando ho iniziato a praticare il *qi gong* ad oggi sono trascorsi 17 anni: nessuno a 55 anni è come lo era a 38.

Gli anni passano, mi accorgo che la pratica quotidiana mi dà altri benefici importanti. L'esercizio "Il lavaggio del midollo d'oro" mi protegge da malattie professionali come il mal di schiena, il dolore alle spalle e al collo, fastidi di cui si lamentano tutti i colleghi. Mi protegge anche dalla sindrome del *burn-out* cioè l'esaurimento psico-fisico che spesso colpisce le professioni di aiuto in ambito sanitario e sociale. Prendersi cura delle persone richiede energia, cioè *qi*. I cinesi, fin dall'antichità, lo avevano capito bene, per questo i medici agopuntori erano e sono i primi a praticare queste arti per rinnovare il proprio *qi*.

Gli anni continuano a passare, io continuo a praticare, ormai il *qi gong* è parte integrante della mia vita.

Arriva la menopausa. Mantengo la stabilità emotiva, non ho variazioni ponderali, non ho tachicardie né cefalee.

L'unico fastidio sono le vampate di calore, cerco di aiutarmi anche con le erbe cinesi.

In conclusione due riflessioni.

Le arti per il nutrimento della vita sono una grande risorsa terapeutica. Sono una risorsa per chi ha una malattia senza terapia, per chi ha una costituzione debole e la salute gracile, per chi ha una patologia cronica ed invalidante.

Naturalmente anche chi è in salute può praticare il *qi gong*: la pratica lo aiuta a prevenire le malattie ed ad invecchiare lentamente.

Mi chiedo perché il *qi gong* non sia stato ancora dichiarato patrimonio dell'Umanità.

Quanto a me, se una bacchetta magica mi liberasse dalla mia patologia, continuerei lo stesso a coltivare il mio *qi* e a praticare questi stupendi esercizi che aiutano a mantenermi in salute.

Lo scorso anno ho dedicato un po' di tempo a preparare tre brevi video sul qigong del "volo della fenice" in cui presento sinteticamente questo protocollo di 4 serie di esercizi ai non addetti ai lavori.



3 volo fenice - ginnastica medica cinese qi gong - la ricerca clinica HD
17 dic 2015 16:43

Modifica ▼



2 volo fenice - ginnastica medica cinese qi gong - gli esercizi HD
17 dic 2015 15:34

Modifica ▼



1 volo fenice - ginnastica medica cinese qi gong - introduzione HD
15 dic 2015 17:25

Modifica ▼

- Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang
- Sei Ideogrammi e Sei Suoni.

Il secondo video intitolato **"2 volo fenice . ginnastica medica qigong - gli esercizi"** è dedicato alla descrizione degli effetti che la pratica del "volo della fenice" produce sugli organi addominali e toracici ed in particolare sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio. Introduce inoltre ai principi dell'energetica cinese che sottende la pratica della ginnastica medica.

Il terzo video intitolato **"3 volo fenice . ginnastica medica qigong - la ricerca clinica"** è dedicato a presentare sinteticamente i risultati delle ricerche per valutare gli effetti della pratica del "volo della fenice" sui partecipanti del corso di Civitanova Marche in questi 20 anni con particolare riferimento ad uno studio effettuato in collaborazione con la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Politecnica delle Marche di Ancona e di quella di Urbino e l'Ufficio di Promozione della Salute della ASL di Ancona relativo alla valutazione del cortisolo salivare prima e dopo la pratica del qigong.

Il primo video intitolato **"1 volo fenice . ginnastica medica qigong - introduzione"** è dedicato ad introdurre questo protocollo ed a presentare brevemente le quattro serie di esercizi:

- Esercizi di Automassaggio: suddivisi in due sequenze: "Rispondere al Cielo ed alla Terra" (1-21) e "Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali" (22-31).
- Esercizi dei Tendini e dei Midolli



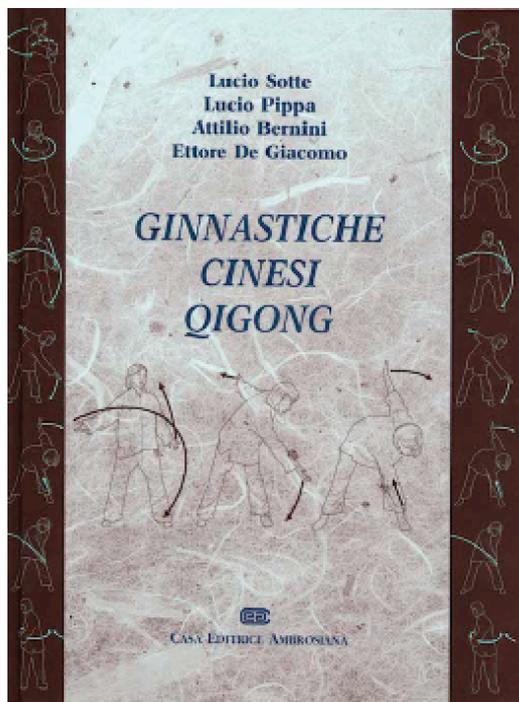
Corsi di ginnastica cinese
Civitanova Marche 2016
il massaggio dei canali yang della mano



Corso di ginnastica medica cinese
Civitanova Marche 2016
Esercizi "dei tendini e dei midolli"

Il qi gong per gli anziani di Civitanova: presentazione delle quattro serie di esercizi

Lucio Sotte*



È ovvio che la comprensione dei fondamenti su cui gli esercizi si strutturano sia estremamente utile per una loro migliore esecuzione e per una ottimizzazione della loro efficacia.

Questo testo è tratto da “Ginnastiche Cinesi Qigong” edito dalla Casa Editrice Ambrosiana di Milano del Gruppo Zanichelli nel 2005

1. Esercizi di Automassaggio

La prima serie è denominata **Esercizi di Automassaggio** ed è suddivisa in due sequenze: **“Rispondere al Cielo ed alla Terra”** (1-21) e **“Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali”** (22-31).

1. La prima sequenza ha lo scopo di “aprire gli orifizi dell’estremità cefalica” (occhi, naso, bocca, orecchio oltreché alcuni importanti punti di agopuntura in comunicazione diretta o indiretta con l’interno come 20GV-*baihui* – alla sommità del cranio nella zona dove nel neonato si localizza la depressione della grande fontanella – e 20GB-*fengchi* – localizzato nella depressione che si trova tra osso occipitale ed inserzioni tendinee dei muscoli trapezio e sternocleidomastoideo) ed attraverso questi attivare gli organi interni corrispondenti secondo la medicina cinese. Secondo la teoria della medicina cinese la stimolazione dell’occhio attiva il Fegato e tutto il sistema ad esso correlato nell’ambito del

Quando ho messo a punto le quattro serie di esercizi per la ginnastica medica cinese per anziani organizzata dal Comune di Civitanova Marche mi sono prefisso due scopi: proporre esercizi semplici, efficaci e facili da apprendere e creare una sequenza di esercizi che permettesse, nel frattempo che venivano insegnati ed appresi, di introdurre gli allievi ai principi fondamentali della medicina cinese.

***Direttore di Olos e Logos: Dialoghi di Medicina Integrata**



Corsi di Ginnastica Medica Cinese Civitanova Marche 2016: i tre passi per il riequilibrio yin-yang

Movimento Legno (organo, viscere, tessuto, organo di senso, funzioni energetiche etc.), quella dell'orecchio promuove il Rene ed il sistema del Movimento Acqua, quella della lingua e della bocca stimola la Milza-Pancreas (Sistema Terra) e quella del naso il Polmone (Sistema Metallo), la stimolazione tattile dei polpastrelli che eseguono il massaggio stimola il Cuore (Sistema Fuoco). Questa parte della sequenza è definita *“Rispondere al Cielo ed alla Terra”*.

Tale denominazione vuol significare anche che il Micro-cosmo dell'uomo si sintonizza con il Macro-cosmo del Cielo-Terra attraverso l'apertura degli orifizi cefalici che lo mettono in rapporto con l'esterno attraverso i loro relativi sensi: occhio e vista, naso ed olfatto, orecchio e udito, bocca e gusto. A questi sensi cefalici si aggiunge il tatto che, attraverso i polpastrelli, è contemporaneamente soggetto attivo del massaggio e passivo della stimolazione del Cuore. Dunque il massaggio delle strutture correlate agli organi di senso da una parte ci collega con tutto ciò che ci circonda attraverso la stimolazione delle loro funzioni e dall'altra (secondo i criteri della medicina cinese) riattiva i rispettivi organi e sistemi all'interno del corpo.

2. La seconda sequenza ha lo scopo di promuovere la produzione dell'energia *Qi* e di stimolarne la circolazione nei canali o meridiani principali e secondari e nelle zone fuori meridiano. Abbiamo visto come il senso del tatto sia dalla medicina tradizionale cinese assegnato al Movimento Fuoco ed al Cuore e dunque quest'organo è stimolato dall'atto stesso del massaggio, tanto più se quest'arte è portata a livello di coscienza perché controllata attraverso l'energia mentale *Shen* che sempre al Cuore fa riferimento: questa seconda parte della sequenza è definita: *“Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali”*.

In questa maniera gli allievi vengono introdotti alla teoria dei canali principali e secondari che secondo la medicina cinese collegano tutti gli organi e visceri tra loro e con tutte le strutture del corpo creando una fitta rete con lo scopo di nutrire i tessuti e di far circolare la bioenergia.

2. Esercizi dei Tendini e dei Midolli

La seconda serie è definita **Esercizi dei Tendini e dei Midolli**: essi sono un adattamento che ho realizzato utilizzando varie sequenze classiche: gli *“Yi Jin Jing”* o «Classico dei Tendini», i *“Xi Sui Yin Jin”* o «Lavare il Midollo Osseo e Fortificare i Tendini» anche conosciuti con la denominazione di «Esercizi del Midollo d'Oro» e la serie *“Ba Duan Yin”* o «Otto Broccati».

Il loro obiettivo è quello di “favorire la circolazione dell'energia nei meridiani principali e secondari” attivando le funzioni dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni di tutto il corpo e di “nutrire i midolli”. Vale la pena di ricordare che quando si usa in Cina il termine “midollo” con esso si intende il “contenuto delle ossa”. Tale contenuto comprende varie strutture che la medicina occidentale classifica in maniera diversa da quanto accade in Cina: si tratta sia del “midollo osseo” effettivamente contenuto all'interno delle ossa che del “cervello” e del “midollo spinale” che in realtà non si trovano all'interno delle ossa ma alloggiato in una “scatola

ossea” costituita per il cervello dal cranio e per il midollo spinale dal canale vertebrale che percorre la spina dorsale.

Gli esercizi dei Tendini e dei Midolli che presentiamo si propongono dunque diversi obiettivi:

1. attraverso la mobilitazione delle articolazioni, delle rispettive capsule articolari, lo stretching dei tendini e muscoli, la contrazione degli stessi muscoli e la stimolazione delle ossa favoriscono la circolazione del sangue e dei liquidi, irrobustiscono tutte le strutture dell'apparato locomotore e ne favoriscono l'elasticità;
2. attraverso la stimolazione dei “midolli” agiscono tramite il midollo osseo sulla produzione del sangue e sul sistema immunitario e tramite il cervello, l'ipotalamo, l'ipofisi ed il midollo spinale sul sistema psiconeuroimmuno-endocrino;
3. attraverso la visualizzazione mentale dei movimenti, attraverso una sorta di training autogeno, calmano e stabilizzano lo *Shen*, il mentale.

Si tratta dunque di esercizi semplici che agiscono a più livelli e nel complesso favoriscono il riequilibrio psico-neuro-immuno-endocrino.

Questa sequenza è particolarmente utile perché si apprende e ricorda facilmente perché gli esercizi interessano in sequenza i vari segmenti del corpo andando dall'alto verso il basso: estremità cefalica e regione cervicale, cingolo ed arto superiori, colonna dorso, lombo, sacrale, cingolo ed arto inferiori. Durante l'esecuzione degli esercizi dei tendini e dei midolli il praticante in maniera assai naturale mobilita ed attiva tutte le articolazioni ed i muscoli del corpo.

3. Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang

La quarta serie è definita **Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang** e si compone di tre sequenze utilizzate per nutrire lo yin e lo yang ed armonizzare l'uomo con la biosfera o meglio – come preferiscono affermare i Cinesi – con il Cielo-Terra. Inoltre, questi esercizi, essendo eseguiti lentamente e ritmicamente associando il controllo dei ritmi respiratori, hanno le indubbie ed estremamente positive conseguenze di potenziare la capacità di concentrazione mentale, di rafforzare la muscolatura scheletrica, di migliorare la funzionalità articolare e di promuovere la circolazione sanguigna e linfatica; hanno, in pratica, un'importante funzione terapeutica. A differenza delle altre serie si tratta di esercizi dinamici che vengono svolti attraverso dei “passi” che dunque necessitano di uno spazio maggiore e sufficiente alla loro esecuzione.

I tre passi hanno secondo la medicina cinese il ruolo di attivare la circolazione della bioenergia e “far salire lo yang e far discendere lo yin”. Tutto questo avviene con il concorso di movimenti di torsione della colonna vertebrale che “aprono il canale della cintura” il “canale *dai mai*” ed in questa maniera favoriscono i fenomeni di salita e discesa. I movimenti di torsione della colonna stimolano anche i cosiddetti punti *shu* del dorso che si trovano lateralmente alla colonna lungo i muscoli paravertebrali e che corrispondono a tutti gli organi e visceri toraco-addominali. Dunque i loro effetti si manifestano non solo a livello articolare ma anche a livello viscerale.

4. Sei Ideogrammi e Sei Suoni

I Sei Ideogrammi ed i Sei Suoni rappresentano la sequenza più complessa e più raffinata di questo volume e uniscono tre elementi determinanti per la loro esecuzione: la pratica di un movimento, la pronuncia di un suono e la visualizzazione del percorso di una serie di meridiani associati al suono ed al movimento.

Hanno lo scopo di armonizzare i cinque principali Organi della tradizione medica cinese (Cuore, Fegato, Milza-Pancreas, Polmone, Rene) e di coordinare le attività toraco-addominali attraverso un viscere speciale che i cinesi definiscono *San Jiao*, cioè Triplo Riscaldatore.

La serie viene insegnata alla fine del corso perché nel frattempo gli allievi avranno preso dimestichezza con l'idea che in medicina cinese esistono cinque grandi sistemi organo-viscerali collegati ai cosiddetti cinque movimenti che governano non solo le funzioni interne addomino-toraciche (circolazione, respirazione, digestione, funzione urinaria, sessuale etc.) ma anche quelle di tutti i tessuti (pelle, sottocute, muscoli, ossa etc.) e segmenti del corpo, attraverso il percorso dei dodici canali principali di agopuntura e dei rispettivi canali secondari.

Questa serie è quella che viene utilizzata maggiormente in prevenzione e terapia per ottenere un buon riequilibrio psico-neuro-immuno-endocrino.



L'esperienza del fa gong: uno stile di qi gong medico terapeutico

Nicolò Visalli*



Il **FAGONG** è la tecnica di **emissione del Qi** che permette al praticante qigong evoluto, coscientemente ed intenzionalmente di estendere l'energia (Qi) della forza vitale, di supporto per un altro soggetto senza altra interferenza (agopuntura, farmaci, moxibustione, etc.). esistono diverse forme di **FAGONG** ma tutte permettono l'interazione fra l'energia emessa dal praticante qigong, attraverso l'**ENERGIA** così detta **UNIVERSALE** e l'energia-corpo di un altro soggetto per condurre ad una modificazione psico-corporea positiva.

Alcune tecniche **FAGONG** si giovano dell'uso delle mani del praticante qigong, poste direttamente in prossimità del corpo del soggetto.

Tutto questo può anche essere espletato a distanza

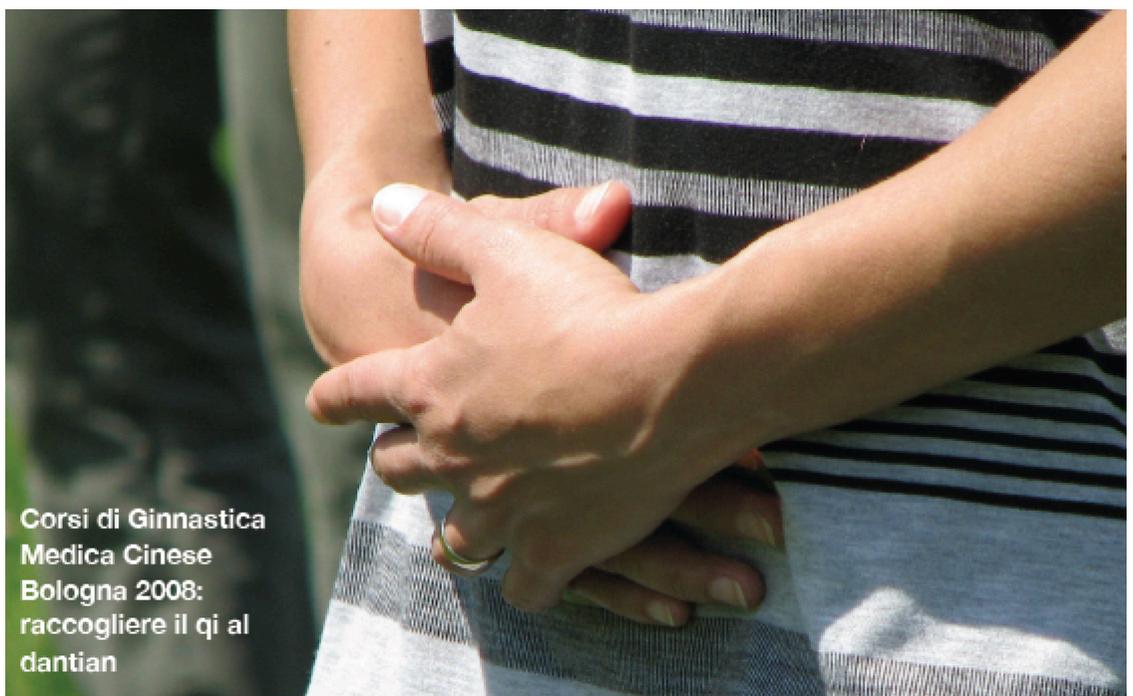


particolare del Qigong. L'esperienza che qui riporto fa parte di un particolare tipo di Qigong medico terapeutico ovvero il Fagong. Di seguito riporto le slide presentate al XV Congresso all'Università di Tor Vergata – Roma.

TITOLO DI STUDIO	Elementari (7,14%)	Scuola media inf. 2 (4,76%)	Scuola media sup. 24 (57%)	Laurea breve 4 (9,52%)	Laurea 8 (19,04%)	Specializzazione 1 (2,38%)												
PROFESSIONE	Artigiano 1 (2,38%)	Fisiot. & massoter. 2 (4,76%)	Inferm./Ass. Poltron. 5 (11,9%)	Baby-sitter 1 (2,38%)	Parrucchiere 1 (2,38%)	Impiegato 12 (28,56%)	Casalunga 4 (9,52%)	Insegnante 3 (7,14%)	Commerciante 1 (2,38%)	Geometra 2 (4,76%)	Studente 1 (2,38%)	Pensionato 2 (4,76%)	Odontotecnico 2 (4,76%)	Professionisti	Consulente 1	Medico 1	Regista 1	Imprenditore 2 (11,9%)

***Medico Chirurgo, Omeopata e Agopuntore - Docente del Master Universitario di II Livello di Agopuntura Clinica Facoltà di Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Roma Tor Vergata, Docente Qigong QUIMETAO-ITALIA**

Questo studio che presento sul nuovo numero della Rivista, nasce da una precisa richiesta dell'amico e collega Lucio Sotte sulla mia esperienza nel campo delle ginnastiche cinesi ed in



PATOLOGIA					
App. gastro-int.	4	Cefalea/emicrania	2	Stia	1
Tumore	4	Ernie discali	1	App. respiratorio	1
App. oculare	3	Osteo-articol.	4	Ansia	5
App. genito-urin.	3	Curiosità	1	Ernia inguinale	1
Rene	1	Dist. Alimentari	1	Cute	1
Tiroide	3	Calcolosi			
Prurito	1	colec./urinario	2		
Insomnia	1	Cardiaco	1		
		Astenia	1		
TERAPIA in corso					
Ferm. lattici	2	Agopuntura	1	Bronco-dilatatori	1
Radio/chemio	8	Antibiotid	2	Tiroidei	5
Omeopatia	4	Psico-farmaci	6	Antiacido	1
Fitoterapia	3	Litio	1		
Antiaggreg.	3	Antipertensivo	3		
Antidolorif	6	Cortisonici	2		

palpebrale che il veterinario voleva assolutamente operare per scongiurare la perdita della vista, che invece si è risolta con 2 sedute collettive. Gli incoraggianti e più che buoni risultati ottenuti mi hanno inoltre indotto nel creare da questo anno un Corso di Formazione Professionale per operatori di Qigong medico, per poter diffondere il Qigong medico ad un maggior numero di utenti/operatori in Italia e non solo.

Questa esperienza condotta nell'ambulatorio di Cuneo dal Marzo 2013 al Marzo 2016 è solo l'ultima delle attività portate avanti con il Qigong negli ultimi anni.

SEDUTE A TERMINE			SI	NO	SI	NO
1 = 20						
2 = 4						
3 = 2						
4 = 3						
5 = 4						
6 = 1						
7 = 2						
8 = 1						
10 = 4						
11 = 1						
28 = 1						
DOPO 5 SEDUTE		Modifica terapia (10)	9	1	Nr 37	Nr 4
		Modifica terapia dopo II ciclo (6)	6	0	Nr 32	
					Nr 26	
					Nr 24	
					Nr 20	
					Nr 19	
					Nr 01	
					Nr 15	
					Nr 16	
			SI	NO		
QIGONG DI AIUTO I			10	0	(10)	
QIGONG DI AIUTO II			6	0	(6)	

Per ogni paziente è stata compilata una scheda che riporta: sesso/età/provenienza/patologia/terapia attuale registrando poi sensazioni, benefici, durata del trattamento etc.

		NON SA	
1 OPERATORE	3	2	(10)
I ciclo			
PIU OPERATORI	5	0	
1 OPERATORE	0	2	(6)
II ciclo			
PIU OPERATORI	4	0	



Inoltre ogni 5 sedute i soggetti sono stati interrogati sulle differenze percepite tra 1 o più operatori ed eventuali benefici ottenuti. Anche il numero di trattamenti a cui si sono sottoposti sono stati registrati.

La frequenza dei trattamenti è stata differenziata secondo il soggetto e la disponibilità di uno o più operatori, al Fagong.

I risultati più che soddisfacenti, ci hanno indotto nel proseguire il lavoro per aumentare il numero di soggetti reclutati e soprattutto per rendere sempre più "scientifica" la presa dei dati di riscontro. Infine una curiosità che non risulta nel lavoro è il trattamento con questa metodica di un cane di razza golden retriever per una cisti

La Rai ha dedicato alla medicine tradizionali una serie di trasmissioni intitolata “Le culture della guarigione” nell’ambito della quale alcune puntate hanno affrontato vari aspetti della medicina tradizionale cinese: i principi, l’agopuntura, la farmacologia e le ginnastiche mediche: queste ultime con due trasmissioni dedicate al *qigong* ed al *taijiquan*.

Medicina Tradizionale Cinese di Nanchino ed il dott. Lucio Sotte.

Alcune riprese di queste trasmissioni sono state effettuate a Civitanova Marche nell’ambulatorio del dott. Sotte per realizzare le interviste e nel palazzetto dello sport durante i corsi di ginnastica medica cinese organizzati dal Comune di Civitanova Marche nel lontano anno 2000. Le trasmissioni possono essere visualizzate on line ed è assai semplice accedervi: basta cliccare su un qualsiasi motore di ricerca “Lucio Sotte rai”. Si tratta di programmi divulgativi che sono in grado di presentare con chiarezza i principi ed i fondamenti delle ginnastiche mediche cinesi. Inoltre si avvalgono di alcune riprese storiche realizzate in Cina da Michelangelo Antonioni per realizzare il famoso documentario proiettato per la prima volta negli Stati Uniti nel dicembre del 1972 e trasmesso dalla RAI in tre puntate tra il gennaio e il febbraio dell’anno seguente.

Nel 1972, al culmine della rivoluzione culturale maoista, il governo cinese invitò Michelangelo Antonioni a fare un documentario sulla Nuova Cina. Il regista andò otto settimane con una troupe cinematografica a Pechino, Nanchino, Shanghai e nella Provincia Hunan per realizzare le riprese di questo eccezionale documento storico sulla Cina di Mao.



IL QI GONG. LE GINNASTICHE MEDICHE IN CINA

Lucio Sotte, medico ed esperto di medicina tradizionale cinese,

introduce la definizione ...



IL TAI JI QUAN. LE GINNASTICHE MEDICHE IN CINA

La voce fuori campo recita alcuni versi di un autore cinese, mentre scorrono le immagini ...

Entrambe le trasmissioni sono state realizzate con la consulenza di una serie di esperti di medicina cinese: la sinologa Giulia Boschi, la dott.ssa Hu Lihuan, il prof. Jin Hong Zhu della Facoltà di





Ampliare e smettere

Carlo Moiraghi*

*Taotejing 48. Dimenticare il sapere
Studiare è aumentare ogni giorno,
procedere lungo la via è diminuire ogni giorno.
Diminuire e diminuire e raggiungere il non agire.
Non fare e nulla non viene fatto.
L'impero si governa senza fare,
mentre con il fare non si può governare tutto sotto il cielo.*

Ampliare l'area della coscienza.
Quando ero bambina mio nonno usava dire così.
Ampliare l'area, il centro, la periferia e farli coincidere.
Ampliarli e rimpicciolirli, farli elastici e pulsanti come le mammelle nelle labbra dei cuccioli.
Fare dei nostri occhi non la finestra sul mondo e neppure la finestra attraverso cui il mondo guarda dentro di noi.
Che c'è da guardare?
Fare dei nostri occhi il perimetro stesso ed il centro dell'orizzonte.
Noi e l'orizzonte, pupilla ed iride dell'esistente.
E guardato fuori e dentro di me, e scoperto e compreso davvero, nel corpo e nel cuore, come le impronte del passo celeste, le costellazioni e le stelle, i graffi del cielo, siano in tutto specchio ed immagine degli umori profondi di vita che nelle gocce di brina sugli steli dell'erba nel campo segnano le fusa rotonde della madre terra nelle ore prima dell'alba, scoperto questo richiuderli gli occhi, per ora.
E richiudendoli finalmente vedere.
Vedere senza guardare.
E non cercare, non chiedersi, non pensare.
Non scrivere più.

Carlo Moiraghi mi ha inviato questo testo che fa parte di "Nesso Immane", volume ancora inedito della sua vasta produzione.

Lo presento molto volentieri ai lettori di Olos e Logos.

Lo considero un grande esempio di contaminazione culturale Oriente Occidente: ci offre le sensazioni ed emozioni di chi, come Carlo, commenta i passi del Taotejing assimilandone le sfumature più nascoste, traducendole e svelandole con le parole della nostra lingua.

Ho pensato di illustrarlo con dei particolari di alcuni dipinti che tentano lo stesso tipo di contaminazione usando l'immagine al posto della parola.

Neppure parlare.
E dimenticare.
Dimenticare le cose, tutte le cose, che comunque sempre ne chiamano e pretendono altre e altre e altre, sempre ed ancora, in catene senza fine sempre altre cose.
E dimenticare la storia anonima, armoniosa o incerta del proprio nome.
Dimenticare numeri e nomi, azzerare la cifra.
Fare bonaccia e deserto.

**Presidente di ALMA –
Associazione
Lombarda Medici
Agopuntori.
[www.alma-
agopuntura.it](http://www.alma-agopuntura.it)**

**Direttore della Scuola
ALMA FISTQ di Qigong
e Taiji, Corso triennale
di formazione.**

**Vice Presidente di
AGOM – Agopuntura
nel Mondo.**

**[www.agopunturanelmo
ndo.com](http://www.agopunturanelmondo.com)**

**Vice Presidente di
FISTQ – Federazione
Italiana delle Scuole di
Tuina e di Qigong.
www.fistq.org**

**CULTURA
INTEGRATA**



Vivere ad occhi richiusi.
 Ad occhi richiusi indovinare immagini e forme.
 E riconosciuto come fuggire in avanti sia le più
 volte ancora più penoso e triste e vano della
 certo più sana fuga nelle retrovie, non fuggire
 più.
 Vivere senza fuggire.
 Ne siamo capaci?
 Il difficile è vivere.
 Ed è il bello.
 Oltre l'umiltà, l'umidità, la ricerca, la ricetta.
 Oltre l'unità.
 Oltre la certezza e oltre il dubbio. Oltre la
 riuscita.
 Oltre bellezza e splendore. Oltre la mediazione e
 la meditazione. Oltre l'ombra.
 Oltre intenzione e volontà. Oltre il caso.
 Oltre la contemplazione.
 Oltre lo sforzo.
 Oltre il ricordo e il ritorno.
 Oltre nascita e crescita e riunione. Oltre totem e
 sciamano.
 Oltre il respirare.
 Oltre il condensare, il concentrare, il
 cristallizzare se stessi.
 Oltre la mano.
 Oltremare e oltre morte.
 Oltre Marte.
 Oltre il mirto.
 Oltre le more e il loro campo.
 Oltre trasformazione e premeditazione.
 Oltre la semplicità. Oltre il tabù.
 Oltre il sentimento, il pentimento, il fermento e
 l'annullamento di sé. Oltre la digestione.
 Oltre la disperazione.
 Oltre il dare.
 Oltre il vento e oltre il sole.
 Oltre ogni dire.
 Oltre dio e oltre ogni addio.
 Oltre il pensiero e il sentiero. Oltre l'eco.
 Oltre padre e madre e nonno e sorella gemella.
 Oltre la luna e le sue lune.
 Oltre il sale e oltre il sasso. Oltre il sesso.
 Oltre l'arte e oltre l'orto.
 Oltre l'urto.
 Oltre l'irto crinale.
 Oltre l'esperienza e oltre l'urto.
 Oltre il fatto. Oltre l'atto. Oltre il patto e il
 rapimento.
 Oltre l'intelligenza e i suoi sgherri. Oltre la
 consapevolezza.
 Oltre la senza consapevolezza. Oltre l'acuzie
 dolorosa.
 Oltre la fluidità. Oltre l'immobilità.
 Oltre l'impotenza e il toccare.
 Oltre l'assenza, oltre l'assenzio.
 Oltre la libertà, oltre il bisogno. Oltre il sapore e
 oltre il sogno.
 Oltre il buio.
 Oltre il matto e la sua segreta compagna. Oltre il
 saggio.
 Oltre o prima.
 Oltre e prima.
 Fuori è dentro, di fronte è attraverso, già è non
 ancora.
 Non riconoscere le differenze.
 Vivere e basta.
 Intirizzita di immobile brina.
 Vivere e basta.



La cantilena presto ricominciò.
 Lente due braccia mi stavano ora abbracciando.
 In quel tepore di vita sconosciuta che mi cullava
 sempre più scivolavo tenue in me stessa.
 "Sei tu, nonno?"
 Vivevo.
 "Chi sei?"
 Chi sei tu che canti?
 Chi sei tu che mi abbracci? "
 Lenta la voce rispose.
 Vicinissima a me.
 "Non chiederti, non chiedere chi sono.
 Non ho, non v'è, risposta.
 Non si esiste in assoluto.
 Non sempre vi è un nome.
 Ciò che si è, lo si è nella vita, in questa vita
 intendo, in ciò che questa vita sostiene, il mondo e
 tutti i viventi.
 Chiedi, chiediti chi sono per te.
 Per te io sono il soffio, l'aiuto, il nonno, la nonna, la
 complice, l'alleata, l'amica.
 Per te sono stata la voce del deserto.
 Per te ho cantato quando le palpebre del deserto, le
 sabbie, si alzavano la notte e ti ricoprivano di vento
 e di turbini freddi.
 Per te ho sussurrato i misteri.
 E' alla mia voce che il mistero ti ha voluto
 incontrare.
 Alla mia voce tu hai saputo incontrare te stessa.
 E ancora conviene che ascolti.
 Conosco il tuo cuore.
 Le intenzioni che avrai.
 Conviene che ascolti.
 Conviene che tu sappia ciò che presto andrai ad
 incontrare, chi hai già incontrato ma da molto
 tempo dimenticato.
 E sappi che chi ritorna dall'abbraccio della luna
 ritorna perché sa.
 Ritorna perché ha riconosciuto il suo intento, e lo
 ha scelto, e ritornando lo attua.
 Ritorna per attuare sé stesso, e il suo intento riluce.
 Per questo conviene che ascolti la mia voce quando
 canta per te".

Poi venne ancora il silenzio. A lungo.
 Tacque anche il deserto.
 "Sei tu, nonno?"
 Seguì un silenzio, insieme di freddo e di tepore, di
 nulla e di vita.
 Ancora più a lungo.

*Taotejing 20. Diverso dal comune
 Smettetela con la cultura e sparirà ogni preoccupazione.
 Fra un "sì" e un "oh, certo" chiarire la più lieve differenza.
 Il bene non è il male, chiarire in che modo.
 Temere, ma proprio solo quello che temono gli altri.
 Studiare non ha mai fine e non si viene mai a capo di nulla.
 La gente è sempre tutta contenta, come alla festa del sacrificio
 del bue,
 come a primavera quando si sale sulla torre degli spiriti.
 Io solo resto indifferente, non ho desiderio alcuno.
 Sono come un neonato che non ha ancora nessuna
 espressione.
 La gente possiede di tutto, io invece manco di tutto.
 Io cuore d'idiota, scemo perfetto scemo.
 La gente è piena di certezze, io invece incarno l'incertezza.
 La gente vede lontano lontano, io sono l'unico miope,
 indifferente come un mare piatto, inconsistente come un alito
 di vento.
 Tutta la gente sa precisamente cosa vuole e lo fa,
 io invece mi sento l'unico impedito, fatto e finito.
 Sono ben differente dagli altri e la mia mamma ancora mi
 allatta.*

Bibliografia

Lao Tseu, *Tao Te King (Le livre de la Voie et de la Vertu)*,
 a cura di Stanislas Julien, Paris 1842.
 Lao Tse, *Tao Te King*, a cura di Victor von Strauss,
 Leiptig 1870.
The texts of Taoism, vol. 2, a cura di James Legge,
 Oxford 1891.
Tao Teh King, a cura di Paul Carus, Chicago 1898.
 Leon Wieger, *Taoisme*. vol. 2, : *Lao Tseu*. Ho kien fou
 1915.
Tao te king, das Buch des Alten vom Sinn und Leben, a
 cura di Richard Wilhelm, Jena 1921.
The Sayings of Lao Tzu, a cura di Lyonel Giles,



Lao Tzu, *Te tao ching* (a new translation based on recently discovered Ma wang tui texts), by Robert G. Henricks, New York 1989.

Lao Tzu, *Il libro della virtù e della via* (Il *Te tao ching* secondo il manoscritto di Ma wang tui), a cura di Lionello Lanciotti, Milano 1981.

La voie rationelle, Matgioi (Albert Eugene Puyou de Pouvourville), Roma 1985

Thomas Cleary, *L'essenza del Tao*. Milano. 1994

Chungliang Al Huang, *Abbraccia la tigre, torna alla montagna*. Milano 1998

Lao Tse, *Tao Te Ching, la via in cammino*, a cura di Luciano Parinetto, Milano 1999.

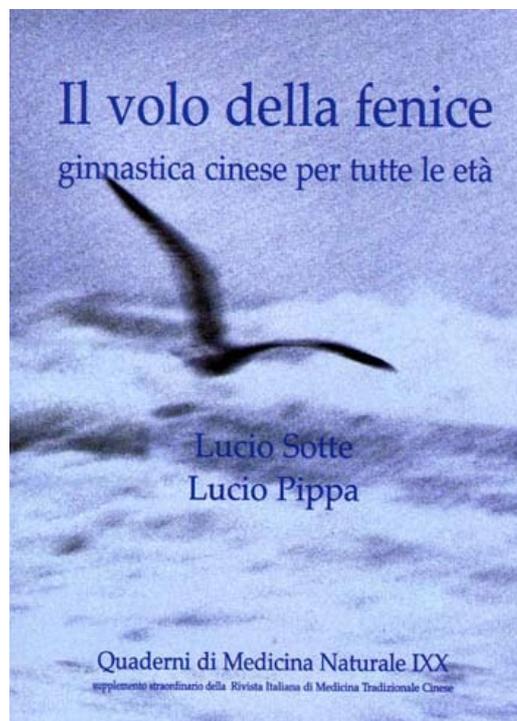
Moiraghi, Carlo. *Tao Te Ching*, Tecniche Nuove, Milano 2005.

Tao Te Ching Cards, (Lao Tzu's classic taoist text in 81 cards), a new complete translation by Chao Hsiu Chen, Londra 2003.

Moiraghi, Carlo. *Colloqui con Lao Tzu*, Armenia, Milano 1996.

Il Volo della Fenice, Manuale di Ginnastica Medica Cinese per tutte le età

Lucio Sotte*



Questo testo è l'editoriale e la presentazione del volume "Il Volo della Fenice", edito tra i Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese a Civitanova Marche nel 2001 ed utilizzato per numerosi anni come testo di base del corso di Massaggio, Fisiocinesiterapia e Ginnastiche Mediche Cinesi di Bologna

Qual'è allora lo scopo di questo nuovo volume sul medesimo argomento?

Un obiettivo semplice e contemporaneamente ambizioso: da una parte si vuole presentare "Il Volo della Fenice" cioè il **protocollo di ginnastica cinese** che gli Autori hanno messo a punto per i **Corsi della Scuola Matteo Ricci di Bologna** e, consensualmente, avviare una riflessione sul significato del corpo e del suo movimento secondo la tradizione orientale che abbiamo incontrato in Cina ed alla luce della cultura occidentale nella quale siamo cresciuti. Desideriamo tentare di porre delle domande preliminari sulle rispettive diversità per tentare una prima integrazione delle conoscenze.

Due parole su "Il Volo della Fenice": comprende quattro antiche serie di esercizi tratti dalla tradizione cinese classica e dagli Autori adattati al "nostro mondo". Questo adattamento non vuole

La Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese si è dedicata nel 1997 all'edizione di due volumi sulla ginnastica medica cinese dedicati al *Qi Gong* ed al *Tai Ji Quan*: Ginnastica Medica Cinese 1 - *Qi Gong* e Ginnastica Medica Cinese 2 - *Tai Ji Quan*.

*Direttore della Rivista *Olos e Logos, Dialoghi di Medicina Integrata*



assolutamente dimenticare la tradizione né rinnegarla, ma anzi valorizzarla ed ottimizzarla alla luce delle caratteristiche, necessità e disposizioni degli utenti cui questi esercizi si rivolgono: donne ed uomini del nostro paese di qualunque età che desiderano introdursi alle ginnastiche mediche cinesi ed approfondirle. Le sequenze degli esercizi sono inoltre il frutto dell'esperienza didattica condotta dagli Autori per anni in questo settore sia nei Corsi della Scuola Matteo Ricci come in altri ambiti sanitari e non. Cito a titolo esemplificativo i **Corsi di Ginnastica Cinese per la terza età da me organizzati per il Comune di Civitanova Marche** negli ultimi quattro anni: 140 anziani raccolti in palestra in primavera ed autunno in "religioso silenzio" interrotto solo dalla vocalizzazione dei "sei suoni" ad imparare e mettere a frutto "nella propria carne e sulla

La cultura occidentale si avvicina al nostro corpo immersa nella sua visione dualistica dell'uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione che è successivamente difficile colmare. La *res extensa* e la *res cogitans* di cartesiana memoria sono state il primum movens di due percorsi di studio separati che sono stati realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenisse tra loro un reciproco dialogo o contatto.

propria pelle" i tesori dell'antica tradizione cinese. L'entusiasmo degli allievi fin dal primo impatto con la cultura cinese mi ha subito contagiato ed ho capito che il valore degli incontri non era solo preventivo e terapeutico, ma anche sociale, umano e culturale. Attraverso questa ed altre esperienze analoghe è stata messa a punto la serie di esercizi, semplificando quelli complessi, vivacizzando quelli lenti, limando quelli più difficili.

Così, giorno dopo giorno, tra una Forma di Apertura e una Forma di Chiusura in quattro anni lo yin-yang è diventato pane di tutti i giorni per i partecipanti al corso.

La mia più bella soddisfazione è stata comunque l'ingresso in campo al quarto turno di **Primo, il padre novantaduenne di Claudio**, pensionato sessantenne acquistato al secondo turno: **è uno dei fedelissimi che non fa mai assenze, nemmeno durante le peggiori epidemie influenzali.**

Così i miei allievi, inghiottendo la "rugiada celeste" hanno curato l'osteoporosi, migliorato la digestione, l'evacuazione, la respirazione, la circolazione e scambiato inviti a pranzo e cena con gli amici che non vedevano da tempo e mimando il "drago che si avvolge attorno alla colonna" hanno favorito le funzioni epatiche e integrato Oriente ed Occidente ad onta del loro istruttore che da anni ci prova in tutte le maniere senza riuscirci così appieno.

L'accordo sottoscritto tra la Fondazione Matteo Ricci e le Terme di Castrocaro per la creazione di un "percorso termale cinese" è stata un'ulteriore occasione di limatura e verifica del "Volo della Fenice". La medicina cinese ha molto da offrire nel settore termale sia attraverso l'agopuntura e le metodiche correlate che con il massaggio, la farmacologia, la dietetica e le ginnastiche mediche: i corsi di Qi Gong organizzati presso le Terme permettono ai clienti che li hanno frequentati di tornarsene a casa con un miglior equilibrio biofisico e con un know how in più che porteranno con sé: potranno prolungare gli effetti benefici della settimana termale per tutto il tempo in cui praticheranno gli esercizi.

Veniamo ora alle domande su corpo e movimento. La cultura occidentale si avvicina al nostro corpo immersa nella sua visione dualistica dell'uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione che è successivamente difficile colmare. La *res extensa* e la *res cogitans* di Cartesiana memoria sono state il primum movens di due percorsi di studio separati che sono stati realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenisse tra loro un reciproco dialogo o contatto. Mentre l'anatomista, l'anatomopatologo e l'istologo prima e il biochimico, il radiologo, il genetista poi approfondivano lo studio della

A fronte di questa visione divisa dell'uomo impostasi nei nostri paesi, in Oriente l'uomo è stato da sempre osservato con uno sguardo olistico e immaginato come una condensazione di energia qi che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, nei suoi aspetti più eterei, origina lo yang e di conseguenza organizza lo psichismo.

struttura del corpo, lo psicanalista interpretava i movimenti della psiche.

In Occidente si è lungamente tentato di riunificare soma e psiche, ma nessuna medicina psicosomatica è stata in grado di riannodare le fila di due tessuti nati su trame così differenti e di ricollegare ciò che era stato pensato diviso al suo esordio. Anche lo studio del movimento soffre di questa distanza tra psiche e soma e si fa fatica ad immaginarlo come un fenomeno integrato anche se esso rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

A fronte di questa visione divisa dell'uomo impostasi nei nostri paesi, in Oriente l'uomo è stato da sempre osservato con uno sguardo olistico e immaginato come una condensazione di energia Qi che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, nei suoi aspetti più eterei, origina lo yang e di conseguenza organizza lo psichismo.

Non esiste uno psichismo che non si ancori su una struttura materiale e tale struttura si configura

coerentemente con il mentale che la organizza, la muove ed in qualche maniera la dirige: in ultima

In Cina l'esercizio di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua istintiva reattività e di ricomporsi in una unità, ne attivano singolarmente ma contestualmente le singole componenti energetiche e psichiche, materiali e meccaniche. La "corporeità" è espressione yin del "mentale" yang e l'armonia del movimento del corpo rappresenta la manifestazione di un corretto equilibrio psichico.

analisi si tratta di due manifestazioni differenti dello stesso fenomeno.

Il pensiero di un movimento del corpo ed il suo contenuto emotivo ed affettivo, la sua realizzazione attraverso l'articolarsi di segmenti ossei mossi dal fenomeno della contrazione muscolare che si esercita attraverso la resistenza tendinea, il suo progetto contenuto nell'elaborazione di un messaggio nervoso che è elettrico prima, ionico poi ed infine molecolare fondato su neurotrasmettitori sono in Cina tutti elementi differenti di un "unico" fenomeno che non può essere pensato se non in maniera olistica. Anzi allontanamento da questa unità è il primo segno della malattia, il manifestarsi di una discontinuità è il primo segnale d'allarme di una disritmia che fa "steccare" il suono di una parte del corpo che non è più in grado di accordarsi con l'armonia del tutto.

In Cina l'esercizio di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua istintiva reattività e di ricomporsi in una unità, ne attivano singolarmente ma contestualmente le singole componenti energetiche e psichiche, materiali e meccaniche.

La "corporeità" è espressione yin del "mentale" yang e l'armonia del movimento del corpo rappresenta la manifestazione di un corretto equilibrio psichico.

In Occidente lo iato psiche-soma affida all'emisfero cerebrale sinistro la comprensione dell'organizzazione cosciente meccanica e scientifica del moto ed a quello destro la capacità di percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche organizzate dall'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra essere disancorata dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono che invece sono campo di studio e di applicazione della medicina: la scienza che studia il nostro corpo. La "bellezza" del movimento di una ballerina di danza classica sembra quasi essere separata dalla "salute" che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno puramente estetico e la salute l'esito del buon risultato di un

bilanciamento dei nostri equilibri elettrolitici, osmotici, ionici, chimici e mentali.

Uno dei più significativi insegnamenti avuti dal mio contatto col mondo cinese è stato invece il recupero della *coscienza che l'estetica del bello equivale all'omeostasi dello stato di salute* e che l'acquisizione della salute stessa ed il suo mantenimento corrispondono alla valorizzazione della nostra istintiva tensione al bello.

L'esecuzione di una forma di *Tai Ji Quan* o di un colpo di *Kung Fu* è corretta quando è efficace ed è efficace se appare bella essendo la bellezza della forma espressione della perfetta armonia del

La pratica corretta di un esercizio di Qi Gong corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene realizzato che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne: quella del Cuore-Xin e dell'Idea-Yi, quella dell'Idea-Yi e dell'Energia-Qi ed infine quella dell'Energia-Qi e della Forza-Li. Quando si impara un qualsiasi movimento si verifica una serie di passaggi: il Cuore, principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione), l'Idea del movimento genera l'Energia che lo sostiene (seconda unione), l'Energia si traduce in Forza che si concretizza attraverso l'atto finale, il gesto realizzato (terza unione). Nella fase di apprendimento questi tre passaggi sono successivi e graduali ma, col tempo, la pratica e l'esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-Energia-Forza: il gesto finale sarà dunque espressione perfetta dell'integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, dovrà risultare esteticamente "bello".

In qualche maniera la scienza recupera l'arte e la comprende e l'arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza.

movimento: il gesto diviene l'esteriorizzazione di buon equilibrio yin-yang.

La pratica corretta di un esercizio di *Qi Gong* corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene realizzato che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne: quella del Cuore-Xin e dell'Idea-Yi, quella dell'Idea-Yi e dell'Energia-Qi ed infine quella dell'Energia-Qi e della Forza-Li. Quando si impara un qualsiasi movimento si verifica una serie di passaggi: il Cuore, principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione), l'Idea del movimento genera l'Energia che lo sostiene (seconda unione), l'Energia si traduce in Forza che si concretizza attraverso l'atto finale, il gesto realizzato (terza unione). Nella fase di apprendimento questi tre passaggi sono successivi e graduali ma, col tempo, la pratica e l'esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-Energia-Forza: il gesto finale sarà dunque espressione perfetta

dell'integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, dovrà risultare esteticamente bello.

In qualche maniera *la scienza recupera l'arte e la comprende e l'arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza.*

Lo iato psiche-soma è l'assioma sul quale costruiamo in Occidente la nostra vicenda umana: così accade che la maggior parte delle forme in cui si esprime il lavoro dell'uomo della società postindustriale della quale siamo parte è basata su un modello "psico-cerebrale" di impegno che sembra aver dimenticato la "somato-corporeità". Il tempo del lavoro della nostra giornata è concentrato in attività sempre più yang e mentali e sempre più disancorate dallo yin e dalla corporeità: nell'ottimizzazione di questo tempo usufruiamo di una serie di attrezzi ed utensili che ci circondano e che riproducono per noi e semplificano i gesti quotidiani dei nostri padri e dei nostri nonni. Fin dall'inizio della giornata comincia questa "dematerializzazione" dei nostri gesti che diventano sempre più mentali: al mattino, in bagno, il pennello ed il sapone da barba sono stati sostituiti dalla bomboletta di schiuma già pronta o dal rasoio elettrico, lo spazzolino manuale da quello a motore, a colazione non spremiamo più nulla ma frulliamo poi, invece di camminare entriamo nelle nostre "scatole a motore" che ci conducono all'entrata di un autobus o di una metropolitana. Scesi infine dall'ultimo sedile che abbiamo occupato entriamo in un ascensore che sale le scale per noi e raggiungiamo il nostro posto di lavoro dove ci accomodiamo su una poltrona anatomica costruita per accogliere, adattandosi perfettamente alle sue forme, un corpo "stanco di nulla". Così continua fino a sera tra telefonate, videate, tastiere, volanti, pulsanti e pedali. Quando finalmente ritorniamo a casa disfatti mentalmente siamo costretti ad impiegare il poco tempo libero che ci resta per usare finalmente il corpo rimasto inutilizzato per tutto il giorno; allora ci vestiamo da zombi (provate ad immaginare che cosa direbbero i nostri antenati del nostro abbigliamento tekno e sportivo) e sudando come scaricatori di porto del secolo scorso consumiamo quel che ci resta delle nostre energie nella palestra vicino casa in cui con gesti e movimenti spesso ripetitivi organizzati da ulteriori utensili delle fogge e delle forme più strane (gli attrezzi e le macchine da palestra) consumiamo finalmente le calorie accumulate col pasto trangugiato di fretta nell'intervallo della "colazione di lavoro". I più fortunati – ma sono una esigua schiera – riescono a fare dello sport vero: una partita a tennis o a calcetto, qualche chilometro di footing e di ginnastica all'aria aperta. Si asfaltano i polmoni di smog e sfidano la sorte come eroi omerici per qualche attimo di libertà. Rarissimi i cultori della passeggiata, della marcia o della bici che alle insidie dell'inquinamento dell'aria aggiungono quelle del traffico. Torniamo stanchissimi e stremati a casa per la cena in cui mettiamo a frutto quel poco o tanto di appetito che ci rimane per fare il pieno di pane quotidiano, si tratta di quel tipo di benzina un tempo verde che dovrebbe bilanciare le calorie così faticosamente consumate sudando. Non parliamo poi del fine settimana, una sorta di marcialonga o maratona che ci

conduce dal venerdì sera al lunedì per permetterci di superare lo stress accumulato nei giorni di lavoro e impiegare edonisticamente tutto il tempo risparmiato durante la settimana con il rasoio, il frullatore, l'ascensore, il pulman, la metropolitana etc. Con un coraggio degno di ben altre gesta apriamo lo sportello della nostra vettura e ci mettiamo alla plancia di comando della nostra astronave che ci condurrà nell'opificio dove consumare fisicamente il tempo del nostro week end. Dopo ore di fila, di smog, di stress raggiungiamo la meta della nostra vacanza dove poter finalmente dare sfogo alle frustrazioni represses nei giorni di lavoro e "timbramo il cartellino" per l'ingresso nello stabilimento scelto per il nostro rilassamento: arrampicarsi in montagna, nuotare al mare o in piscina, pedalare in bicicletta o sciare sulle piste da sci si tramutano spesso da un momento di svago in un nuovo test da sforzo da superare ad ogni costo per poter raccontare al lunedì le gesta sportive vissute nel faticoso weekend e riprendere volentieri il tranquillo settimanale.

È stata per me una strabiliante sorpresa lo scoprire di poter praticare tutti gli esercizi di *Qi Gong* nella sala di casa e gran parte degli esercizi di *Tai Ji Quan* o nella stessa sala – riducendo il numero dei passi – o, al massimo, nel cortile sotto casa, senza essere costretto a rischiare la vita nel traffico, ad intossicare i polmoni o a passare le ore migliori del fine settimana in code interminabili in autostrada. Un altro dato va sottolineato ed è relativo alla categoria dell'agonismo.

Lo sport occidentale nasce, fin dai tempi dei primi giochi di Olimpia, accompagnato dalla categoria dell'agonismo: si tira il giavellotto più lontano dell'avversario e lo si batte nella lotta greco-romana, si corre più veloce nei cento, duecento o quattrocento metri e si supera un'asticella posta sempre più in alto. Il confronto con un "nemico" da battere sembra la categoria sine qua non della pratica sportiva. Se ciò accade per gli sport praticati singolarmente è ancora più vero per quelli di squadra come il calcio, il baseball o il basket. L'agonismo dei contendenti ha generato il tifo degli spettatori che ormai è diventato una categoria sociale che nel bene e nel male dà colore agli stadi ed alle discussioni del lunedì. La civiltà occidentale si accompagna con la pratica agonistica degli sport che ormai sono stati trasformati da esercizio fisico accompagnato da un sano agonismo in un fenomeno sociale prima e politico poi che caratterizza, accompagnato anche dalle violenze degli stadi, il nostro tempo libero. Anche in questo campo le ginnastiche cinesi mostrano un volto differente che pone qualche domanda a noi occidentali. Se è vero che in parte alcune di esse possono rientrare tra le arti marziali (ad esempio il *Kung Fu*) e tra le tecniche di difesa personale e dunque si accompagnano a gare ed agonismo, altre come, in particolare *Qi Gong* ed il *Tai Ji*, non solo non sono nate in ambito agonistico ma non si sono mai, nella loro lunga evoluzione, accostate all'idea del confronto con l'avversario. Meglio ancora potremmo dire che combattono con un unico avversario: noi stessi ed i nostri disequilibri energetici. L'agonismo di un esercizio di *Qi Gong* consiste nel superare le nostre debolezze, armonizzare le nostre disarmonie e

sintonizzare la coerenza delle nostre manifestazioni mentali e corporee nell'unità del corpo.

Un'ultima puntualizzazione è doverosa e riguarda il rapporto tra corpo, movimento e sistema dei meridiani o canali energetici.

La medicina cinese ha elaborato il concetto che l'organismo sia organizzato attraverso la rete dei meridiani che sono dei canali o vasi che permettono la circolazione delle varie forme di energia che sono alla base della vita di ogni uomo.

permette e favorisce la vita dell'uomo adulto, ma sono anche un sistema di interconnessione tra il microcosmo dell'uomo ed il macrocosmo della biosfera nella quale accade la nostra esistenza.

In cinese canale o meridiano si dice *Jing*: l'ideogramma che corrisponde a questo termine è formato da due radicali: quello destro indica il gesto ed il lavoro della geomanzia (dei fiumi sotterranei ed il lavoro che ne permette la scoperta), quello sinistro indica un tessuto, una



Corsi di Ginnastica Medica Cinese
Civitanova Marche 2016

I meridiani uniscono gli arti al tronco, il davanti al dietro, la destra e la sinistra, l'alto ed il basso, gli organi e visceri interni con le strutture ossee,

Attraverso il movimento – che attiva, dinamizza, accelera o rallenta la circolazione dei nostri Jing – è permesso all'uomo di recuperare fisicamente quella sintonia con il Cielo e con la Terra che permette ad ognuno di noi di fare quel silenzio interno che ci armonizza con il cosmo: sarà poi un compito individuale e personale lo sfruttare questo silenzio per dare realizzazione alla propria verità.

trama (attraverso l'ideogramma che significa seta). Nel suo insieme il termine *Jing* significa che esiste una trama che ci collega e che può essere esaminata e scoperta. Il fatto più curioso è che questo termine è utilizzato in Cina sia per denominare i canali-meridiani che per identificare i Libri Classici della sua antica tradizione taoista e confuciana che parlano della trama che collega ognuno di noi al Cielo-Terra ed al fine ultimo della nostra esistenza.

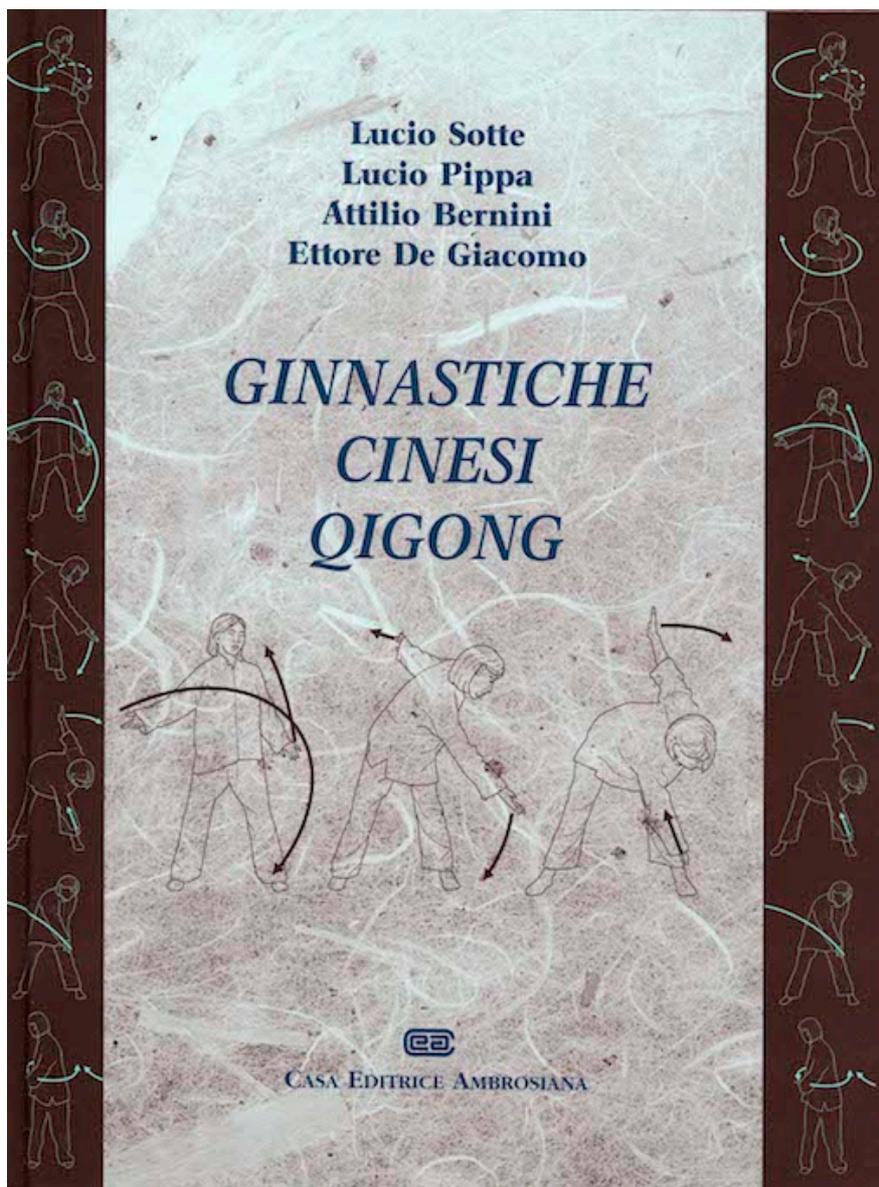
Attraverso il movimento – che attiva, dinamizza, accelera o rallenta la circolazione dei nostri *Jing* – è permesso all'uomo di recuperare fisicamente quella sintonia con il Cielo e con la Terra che permette ad ognuno di noi di fare quel silenzio interno che ci armonizza con il cosmo: sarà poi un compito



Corsi di Ginnastica Medica Cinese
Civitanova Marche 2016

muscolari, connettivali e cutanee esterne. Il corpo è immaginato in Cina come un network di meridiani che si sovrappongono con la loro circolazione energetica ai tronchi vascolo-nervosi descritti dall'anatomia occidentale. Ma c'è qualcosa di più da capire: i canali o meridiani sono contemporaneamente il progetto virtuale secondo il quale si sviluppa il nostro organismo dall'uovo fecondato durante il periodo embrionale e fetale e la realizzazione matura di questo progetto che

individuale e personale lo sfruttare questo silenzio per dare realizzazione alla propria verità.



Il volume “ginnastiche cinesi qigong” presenta tutte le quattro serie del “volo della fenice” e le completa con la descrizione degli esercizi del “palo eretto”.

È stato edito dalla CEA Casa Editrice Ambrosiana del Gruppo Zanichelli

La mia esperienza nella pratica del qi gong

Vito Marino*

Storiella zen:

Il monaco chiese: «Come pratica il maestro?». Il maestro rispose: «Mangiando e dormendo». E il monaco: «Come gli altri?». E il maestro: «No, quando mangio io mangio; quando dormo io dormo. Gli altri non fanno così».

Come molti praticanti della mia generazione, parlo degli anni '80, venni a contatto con il *qigong* come praticante di arti marziali, passando dalla pratica dell'*Aikido* a quella del *taijiquan*, e con la fortuna di praticare con un insegnante di *taijiquan* appassionato cultore del suo aspetto "interno", Maurizio Gandini. La pratica era essenzialmente basata sui *baduanjin* e del *zhanzhuang* durante la lezione, e delle forme del Gioco dei Cinque Animali *wuqinxi* come pratica affiancata a quella del *taijiquan*.

Come medico agopuntore ero molto interessato all'aspetto potenzialmente terapeutico del *taijiquan* e, nel momento in cui ne cominciai ad insegnare lo stile *yang* quello che avevo imparato precedentemente fece parte da subito della mia lezione tipo: 20' di *qigong* prima del *taijiquan*.

Nel 1992 feci l'incontro che più di ogni altro cambiò il mio modo di praticare la medicina cinese, fino ad allora ispirato alla tradizione vietnamita di Nguyen Van Nghi, e cominciai a ri-studiare con Leung Kwok-po, agopuntore taoista e praticante esperto di *qigong* medico e taoista. Il suo metodo di insegnamento è davvero esemplare, e mi ha influenzato al punto che ancora oggi ne seguo i suoi principi nella mia pratica medica:

agopuntura, *qigong*, *tuina*, dietetica, tutto è integrato in una sola linea coerente di pensiero; il metodo della differenziazione delle sindromi, evoluto e perfezionato, diventava la chiave per aprire le porte della comprensione della condizione energetica individuale e, di conseguenza, della scelta dei punti, delle manovre di massaggio, dell'alimentazione consigliata, e ancora della scelta dei metodi di *qigong* da praticare.

Ringrazio di cuore Vito Marino per questo suo contributo sulla sua lunga esperienza nella pratica e didattica del qi gong.

Le sue riflessioni ci aiutano a capire come sia possibile acquisire una consapevolezza sempre maggiore di sé fino ad arrivare a quella che lui definisce "introversione del pensiero". Così - come Vito afferma - «la mente rimarrà stabile, più si avvicinerà alla cosiddetta "pratica delle 24h", che non significa praticare metodi e tecniche per 24h, naturalmente, bensì rimanere con la coscienza introvertita nelle attività quotidiane, e persino durante il sonno»

In una calda estate siciliana del 1998 per caso venni a conoscenza del fatto che a Palermo, la città

***Erede di XIV generazione di Taijiquan stile Chen Xiaojia e Maestro III duan dello stile, discepolo della Maestra Carmela Filosa (XIII generazione dello stile e XXI generazione della famiglia Chen). Direttore della scuola di Qigong e Presidente dell'Associazione QI. Medico esperto in Agopuntura. Palermo**

**QI GONG
MEDICO**



Corsi di qigong
Bologna 2006
raccogliere il qi al dantian

dove vivo, era tornata una insegnante cinese di *qigong* che era già stata in città per la sua attività di sportiva professionista, e che conoscevo perché mi aveva dato delle lezioni di cinese, Li Suping. Da allora cominciai la mia esperienza con il metodo che lei divulgava, fino a quel momento ancora poco conosciuto in Italia, il *zhineng qigong*.

Fu una folgorazione, non tanto perché fosse bello praticarlo, in quanto questa scuola ha dei metodi che a volte sono molto faticosi e molto poco “new age”..., bensì per l'effetto che ebbe su di me: dopo una vita da miope (-3:50 diottrie) da un giorno all'altro buttai a mare gli occhiali, in quanto in una notte recuperai quasi del tutto il mio visus passando a -0,25 in un occhio e a -0,50 nell'altro! Da quel momento non ho alcun dubbio sulla azione terapeutica del *qigong*, in qualsiasi ambito della patologia umana, e sul fatto che il *zhineng qigong* sia una forma molto efficace di pratica, la più efficace nella mia esperienza.

Ma la mia storia sulla comprensione del *qigong* non era ancora finita, perché dovevo ancora fare un altro incontro fondamentale per la mia vita, quello, nel 2002, con la Maestra Carmela Filosa, XIII generazione dello stile Chen Xiaojia del Taijiquan e XXI generazione della famiglia Chen, allieva dei Maestri Chen Peiju e Chen Peishan. Dopo tutti questi anni la mia pratica e la mia comprensione del *qigong* è cambiata in modo ancora più drastico, e condivido con i lettori di questo articolo le mie riflessioni a proposito.

Nel *qigong*, quando si parla di cosa lo contraddistingua da altre pratiche, e di cosa in effetti faccia rientrare una determinata pratica nel novero del *qigong*, si parla spesso delle “regolazioni”. Quando una pratica si basa sulla “regolazione del corpo” attraverso posture e movimenti, sulla “regolazione del respiro” attraverso il controllo della inspirazione, della espirazione e delle apnee inspiratorie e/o espiratorie, o con l'emissione di suoni, e sulla “regolazione della mente” con particolari visualizzazioni, la concentrazione su specifiche parti del corpo, meditazioni, allora questa pratica si può definire *qigong*.

Ma in realtà la cosa che nel *zhineng qigong* davvero caratterizza una pratica di *qigong* è la “introversione del pensiero”. Come scrive Ooi Kean Hin, “In genere le attività mentali delle persone sono focalizzate sull'esterno, su quello che succede nelle attività quotidiane, al di fuori del corpo. Questo fenomeno è conosciuto come concentrazione sull'esterno. La pratica del *qigong* richiede l'immergerci all'interno e mescolare questa concentrazione con le attività quotidiane. ... (persino, n.d.A.) Nella pratica del *qigong* dinamico, con l'attenzione focalizzata sull'esecuzione (del movimento, n.d.A.) piuttosto che sul target esterno, il *qi* che è mobilitato non sarà trasformato in forza che sarà portata all'esterno del corpo per svolgere il compito richiesto, ma sarà usata per rinforzare i canali del *qi* all'interno del corpo.”

Ancora Ooi Kean Hin: “Il *zhineng Qigong* non tenta di concentrare la mente per ricercare la pace interiore o l'assoluta tranquillità. E nemmeno tenta di concentrare la mente sui percorsi del sistema dei meridiani per muovere il *qi* lungo alcuni tragitti (il metodo orbitale – *zhoutian*). Il *zhineng Qigong* pone l'attenzione sull'uso cosciente della mente al fine di mantenere la concentrazione sull'esecuzione degli esercizi. Ciò vuol dire rimanere concentrati sulla relativa area mentre si eseguono le tecniche. Accoppiando l'attività mentale ai movimenti corporei si favorisce il mescolamento del *qi* corporeo con il *qi* primordiale e ciò rafforza la connessione fra uomo e natura.

...

Molti di noi pensano ad altre cose mentre mangiano o prima di addormentarsi. Svolgere le nostre attività quotidiane consapevolmente senza alcun altro pensiero è una forma di *qigong* di alto livello. Molti credono erroneamente che le forme statiche di *qigong* appartengano al più alto livello, mentre le forme dinamiche siano al livello più basso. In realtà a un livello elevato non esistono differenze fra le forme statiche e le forme dinamiche. Se il praticante può rimanere in quiete solo durante la pratica statica e non è in grado di fare altrettanto quando è in movimento, ciò vuol dire che deve ancora raggiungere un alto livello. A un alto livello il praticante è in grado di svolgere le attività consapevolmente mentre mantiene una mente assolutamente in pace.”

Ecco, la pratica del *taijiquan*, complessa e totalizzante, durante la quale la concentrazione sulle singole parti del corpo e sul corpo nel suo insieme, e la coscienza dello sviluppo della forza dai piedi al bacino e ancora agli arti devono essere assolutamente sempre presenti, è stata per me la via maestra per capire il *qigong* e praticarlo al meglio delle mie possibilità. Il modo giusto per potere avvicinarmi, come si dice nel *qigong*, a una “pratica che parte dal midollo”.

La comprensione vera, profonda, almeno al mio livello, di tutto questo ha avuto il suo catalizzatore negli insegnamenti sul *taijiquan* della Maestra Filosa. Uno dei principi fondamentali del *taijiquan*, *song jing ziran, yishi jichong*, “rilassato e calmo in modo naturale, la coscienza è concentrata”, mantenuto e applicato nella pratica del *taijiquan*, mi ha condotto alla sua applicazione anche nel *qigong*. Nel *taijiquan* della nostra scuola ogni sequenza, a partire dalla prima, la *sizheng taijiquan*, sono strutturate e praticate in modo da coltivare la introversione della mente sulla sorgente del movimento, che di volta in volta, a seconda della abilità dello studente, può essere considerato il braccio, o il tronco, o le gambe, o il *dantian*, e sul percorso che, internamente, la forza segue per eseguire il movimento.

Il lavoro del *taijiquan* stile *chen xiaojia*, e del *zhineng qigong*, è uguale nel fine, portare la coscienza/consapevolezza, a mantenersi stabile all'interno del corpo, e da lì governare funzioni organiche e movimenti. Gradualmente la mente rimarrà stabile anche nel movimento del prendere un bicchiere a tavola: la nostra consapevolezza si

sposterà dalla visione del bicchiere (coscienza estrovertita) al movimento del braccio che lo sta prendendo (coscienza introvertita). Più la mente rimarrà stabile, più si avvicinerà alla cosiddetta “pratica delle 24h”, che non significa praticare metodi e tecniche per 24h, naturalmente, bensì rimanere con la coscienza introvertita nelle attività quotidiane, e persino durante il sonno.

Un obiettivo troppo ambizioso? Eraclito diceva “Bisogna volere l'impossibile, perché l'impossibile accada”, ed Ernesto Che Guevara “Siamo realisti: vogliamo l'impossibile”. Siamo quindi in buona compagnia.

Il Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese della Casa Editrice Ambrosiana: 6 volumi ed oltre 6000 pagine per affrontare tutte le discipline della medicina cinese.



Oltre 30 autori, editor di Collana Lucio Sotte, prefazione del Prof. Paolo Mantegazza, Magnifico Rettore dell'Università degli Studi di Milano

La pratica del qi gong riduce negli anziani la secrezione di cortisolo basale ed indotto da stress

Elisa Ponzio ^a, Lucio Sotte ^b, Marcello M. D'Errico ^a, Stefano Berti ^c, Pamela Barbadoro ^a, Emilia Prospero ^a, Andrea Minelli ^d

Segnalo questo articolo comparso sullo European Journal of Integrative Medicine (di cui è riportato qui sotto il frontespizio). Riporta i dati di uno studio formulato su un'esperienza sul qi gong condotta a Civitanova Marche (la cittadina in cui vivo) su un numeroso gruppo di anziani nei Corsi di Ginnastica Medica Cinese organizzati dall'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Civitanova Marche in primavera ed autunno per 18 anni, dal 1998 ad oggi.



Si tratta di un'esperienza molto interessante anche perché si è protratta per quasi due decenni con migliaia di partecipanti (ogni anno circa 300 partecipanti in primavera ed autunno in due palestre messe a disposizione dal Comune per 18 anni consecutivi).

I partecipanti ai corsi hanno fin dall'inizio di questa esperienza raccontato che la pratica del qi

Segnalo questo articolo comparso su "European Journal of Integrative Medicine". Riporta i dati di uno studio formulato sull'esperienza di qi gong condotta a Civitanova Marche su un numeroso gruppo di anziani nei Corsi di Ginnastica Medica Cinese organizzati dall'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune in primavera ed autunno per 20 anni, dal 1998 ad oggi.

gong determinava un grande senso di benessere soggettivo associato a riduzione dei dolori reumatici ed articolari, a miglioramento della digestione ed evacuazione, al miglioramento del sonno e della sensazione di stanchezza. Nel corso dei quasi due decenni di questa esperienza abbiamo testato varie volte con dei questionari di autovalutazione lo stato di salute dei partecipanti prima e dopo i tre mesi di pratica del qi gong ottenendo sempre dei risultati molto interessanti che hanno evidenziato un miglioramento di tutti i parametri esaminati ed in particolare dei dolori reumatici ed articolari.

Questo argomento è stato occasione di verifica e di

a Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona
b Dipartimento di Farmacologia Cinese, Scuola di Agopuntura AMAB, Bologna
c Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona
d Dipartimento di Terra, Vita e Scienze Ambientali dell'Università Carlo Bo di Urbino



Available online at www.sciencedirect.com

ScienceDirect

European Journal of Integrative Medicine 7 (2015) 194–201

European Journal of
INTEGRATIVE
MEDICINE

www.elsevier.com/eujim

Original article

Qi-gong training reduces basal and stress-elicited cortisol secretion in healthy older adults

Elisa Ponzio ^a, Lucio Sotte ^b, Marcello M. D'Errico ^a, Stefano Berti ^c, Pamela Barbadoro ^a, Emilia Prospero ^a, Andrea Minelli ^{d, *}

^a Department of Biomedical Sciences and Public Health, Università Politecnica delle Marche, Ancona, Italy

^b Department of Chinese Pharmacology, School of Acupuncture, AMAB, Bologna, Italy

^c Department of Prevention, Office of Health Promotion, ASUR Marche, Area Vista n.2, Ancona, Italy

^d Department of Earth, Life and Environmental Sciences (DISTEVA), Università di Urbino Carlo Bo, Urbino, Italy

Received 13 November 2014; received in revised form 5 January 2015; accepted 5 January 2015

titolo “Qi-gong training reduces basal and stress-elicited cortisol secretion in healthy older adults”.

Elisa Ponzio a, Lucio Sotte b, Marcello M. D’Errico a, Stefano Berti c, Pamela Barbadoro a, Emilia Prospero a, Andrea Minelli d

a Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona-Italia

b Dipartimento di Farmacologia Cinese, Scuola di Agopuntura AMAB, Bologna, Italia

c Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona, Italia

d Dipartimento di Terra, Vita e Scienze Ambientali dell’Università Carlo Bo di Urbino, Italia

Abstract

Introduzione: è riportato che il Qi-gong, una pratica mente-corpo che combina meditazione, esercizio fisico e controllo del respiro, determina un miglioramento dello stato di benessere e delle funzioni fisiche dell’adulto e dell’anziano. Tuttavia sono da verificare gli effetti della pratica del Qi-gong sull’attività dell’asse ipotalamo-pituitario-surrenale HPA e sulla reazione allo stress in adulti ed anziani. È stato condotto uno studio non controllato prima e dopo la pratica del Qi-gong per verificare i possibili benefici di un training durato 12 settimane attraverso la somministrazione di un questionario di autovalutazione ed il controllo della secrezione di cortisolo basale e dopo stimolazione.

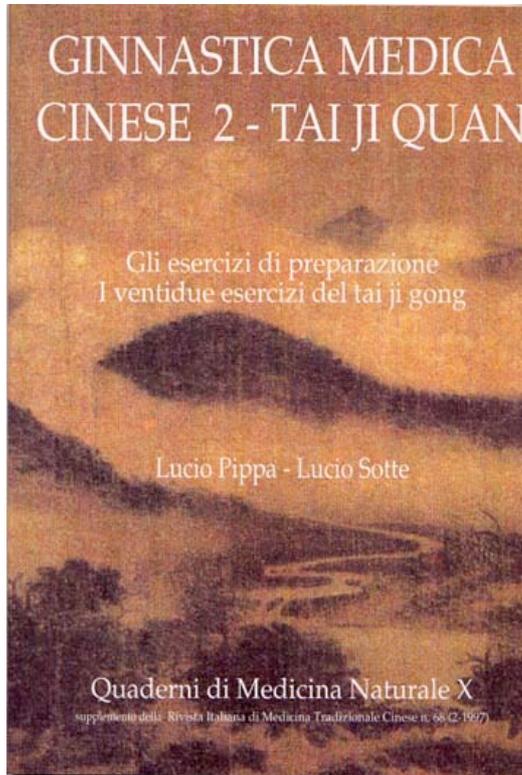
Metodi: Prima (T0) e dopo (Tf) un training di qigong, i partecipanti (n=28) uomini e donne, di età media di 65 anni (sono esclusi fumatori, obesi, persone affette da patologie croniche e patologie orali e soggetti con eventi stressanti maggiori nell’anamnesi recente) hanno risposto al questionario PSS-10. Dei saggi di saliva sono stati raccolti in vari momenti della giornata e durante un evento stressante mentale.

Risultati: la pratica del qi gong ha ridotto il livello di cortisolo basale durante il giorno, soprattutto al mattino. Nei soggetti che sono stati sottoposti ad eventi stressanti a T0 (n=16, l’incremento dal livello basale al picco inferiore a 1,5 nmol/l), la risposta del cortisolo allo sforzo cognitivo è stata marcatamente ridotta dopo il training, accompagnata da un decremento del PPS-10 score.

Conclusioni: la pratica del qi gong negli anziani sembra migliorare l’attività dell’asse ipofisi, pineale, surrenale HPA, ridurre i livelli giornalieri del cortisolo ed attenuare la risposta cortisolica allo stress mentale. Il miglioramento del profilo basale e dell’attività dopo stimolo HPA può riflettere un miglior adattamento allo stress e un miglioramento della situazione di invecchiamento. Questo studio incoraggia a proseguire i programmi di Qi-gong per anziani.

Storia, principi ed effetti del tai ji quan del dott. Ma Li Tang

Lucio Sotte*



«Chi conosce il modo per preservarsi in buona salute segue le leggi del mondo naturale, esercita una corretta attività fisica, vive in maniera regolare, evita gli eccessi, ha il corpo in armonia con lo spirito; solo così è possibile vivere fino a cento anni.»

questo testo è tratto da Ginnastica Medica Cinese Tai Ji Quan, X volume dei Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese ed è stato edito a Civitanova Marche nel 1997

«Il coraggio nella lotta viene dalla calma del cuore, bisogna avere il cuore libero da affanni e stare rilassati. Ogni movimento deve favorire la circolazione del *qi* e del *xue*; i soldati in questo movimento sono i pugni e i piedi».

Esistono varie traduzioni del termine “*tai ji quan*” ma la più usata è “boxe della sommità suprema”. Secondo alcuni studiosi il significato è: “il *tao* insegnato mediante il movimento” oppure “il pugno estremo”.

Fondato sulla filosofia taoista, il *tai ji quan* ha un’origine leggendaria che risale al 1200 d.C.. L’ideatore presunto di questa disciplina, Chang San Feng, era un monaco del monte Wudang, nella provincia dello Hubei, che praticava il *kung fu*, un’arte marziale molto dura e basata sulla tensione psicofisica. Un giorno, osservando il combattimento fra una gru ed un serpente, si

***Direttore della Rivista Olos e Logos: Dialoghi di Medicina INtegrata**

Storia

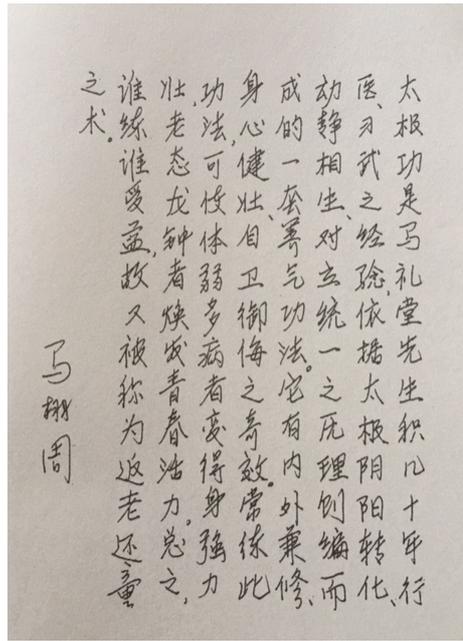
Nel Classico dell’Imperatore Giallo sulla Medicina Interna, il *Huang Di Nei Jing* si dice:

«*Qi zhi dao zhe, fa yu yin yang, he yu shu shu, shi yin you jie, qi ju you chang, bu wang zuo lao, gu xing yu shen ju: er jin zhong tian nian, du bai sui nai qu*»



accorse che il rettile aveva la meglio grazie alla sua scioltezza ed alla sua capacità di concentrazione.

Prefazione autografa al volume della dott.ssa Ma Xu Zhou



Così, prendendo spunto da quell'osservazione, sviluppò una nuova tecnica di combattimento "flessibile ed apparentemente dolce". Questa tecnica, poi, ulteriormente studiata e perfezionata lungo i secoli, diventò il *tai ji quan* che attualmente rappresenta uno dei caposaldi non solo delle arti marziali, ma anche di tutta la cultura cinese. Al di là dei suoi fini combattivi, il *tai ji quan*, fondato sul principio taoista dell'armonia, divenne un metodo educativo estremamente interessante, sia dal punto di vista preventivo che terapeutico, per il mantenimento dell'equilibrio psicofisico.

In Cina, allo stato attuale, esistono due tipi di discipline marziali: "*nei jia quan*" o "forma interna" che associa il movimento alle tecniche di respirazione (ad esempio *tai ji quan*, *ba gua*, *xin yi*) e "*wai jia quan*" o "forma esterna" che si basa soprattutto sulla forza fisica (ad esempio *boxe di shao lin*, *kung fu*, *wu shu*).

La forma interna (*nei jia quan*), alla quale appartiene il *tai ji quan*, non si basa sulla forza muscolare ma sulla capacità di mobilizzare e condurre il *qi*, riduttivamente tradotto in Occidente con il termine energia. L'arte sta nell'evitare i colpi, quasi assecondando le mosse dell'avversario, cercando di capire le sue intenzioni e scoprire le sue debolezze, in maniera tale da rivolgere contro di lui la sua stessa forza.

La scuola Chen

Un secondo illustre personaggio, riguardante la storia del *tai ji quan*, fu Chen Wang Ting, un militare che nacque alla fine del periodo della dinastia Ming e prestò servizio presso la Corte Imperiale dove si distinse per il suo valore e per la sua capacità di reprimere le rivolte. Dopo la caduta dei Ming (1644 d.C.), Chen Wang Ting si ritirò nella provincia dello Henan ed elaborò lo stile di *tai ji quan* che ancora oggi porta il suo nome

e che rimane la forma maggiormente caratterizzata dall'aspetto di arte marziale fra i vari stili del *tai ji quan* stesso attualmente praticati. Tutt'oggi si contano 18 generazioni di maestri "Chen" perché, per tradizione, la trasmissione di questo stile veniva tramandata alle generazioni di una stessa famiglia.

Traduzione della prefazione della dottoressa Ma Xu Zhou

Il Tai ji gong è una sequenza di esercizi di mantenimento della salute che il professor Ma Li Tang ha creato e sviluppato, dopo tantissimi anni di esperienza medica e di pratica nelle arti marziali, associando insieme i principi di diversità e somiglianza, della creazione reciproca dei movimenti e della trasformazione reciproca dello yin e dello yang. La pratica del Tai ji gong serve per riequilibrare il nostro interno con l'esterno, per fortificare il corpo ed il cuore e per proteggerci dagli attacchi al nostro organismo. Chi lo pratica mantenendosi in allenamento potrà fortificare il proprio corpo debole o ammalato dandogli più vigore ed inoltre le persone anziane acquisteranno una nuova vitalità giovanile. È dunque una tecnica importantissima per combattere i sintomi della vecchiaia e può dare grandi benefici a tutte le persone che decideranno di avvicinarsi alla sua pratica.

La scuola Yang

Lo stile *Yang* è il più diffuso oggi in Cina e fu elaborato da Yang Lu Chan (1789-1872). Dopo un periodo di tirocinio presso la famiglia Chen, il giovane Yang tornò a Pechino ed iniziò il processo di trasferimento del *tai ji quan* dalle campagne alle città, insegnandolo presso l'esercito mancese e la corte dei Qing. Con lui iniziò il periodo d'oro del *tai ji quan* che ebbe una grande diffusione presso le classi sociali elevate. Si dice, però, che Yang Lu Chan fosse contrario ad insegnare questa disciplina ai mancesi che riteneva "barbari stranieri"; ed ecco perché ridusse l'aspetto meditativo ed interiore del *tai ji quan* trasformandolo in una disciplina basata su sequenze di movimenti lenti, accentuandone l'aspetto fisico e plastico ma senza rivelare la filosofia e la disciplina mentale che ne costituiscono la vera essenza. L'insegnamento completo fu tramandato soltanto ai membri della famiglia Yang ed in particolare ai tre figli che poi lo diffusero in tutta la Cina. In questo periodo si delineò il cambiamento della natura del *tai ji quan* che, da esclusiva tecnica di combattimento, cominciò a diventare anche ginnastica terapeutica.

La scuola Wu

Wu Jian Qian ideò e diffuse, in particolare a Shanghai, la forma detta "piccola

concatenazione” caratterizzata da un stile fatto di movimenti più contratti nei quali il tronco è più inclinato che nello stile *Yang*. Questa scuola, oggi, gode di grande popolarità tant’è che, in ordine d’importanza, è la seconda dopo la scuola *Yang*.

Dall’editoriale del volume

Questo decimo volume dei Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese è dedicato infatti all’introduzione ed alla descrizione di un’altra serie di esercizi tradizionali: quella del “Tai ji qi gong” secondo la versione del famoso maestro Ma Li Tang a noi trasmessa dalla figlia, la dott.ssa Ma Xu Zhou nel corso di vari seminari tenutisi in Italia a cura della Scuola Italiana di Medicina Cinese durante l’inverno del 1996 e la primavera del 1997. Si tratta di una serie di esercizi molto particolare che associa le sequenze dei vari movimenti ad una respirazione controcorrente o controaddominale. L’esito è assai gradevole dal punto di vista estetico, impegnativo dal punto di vista fisico ed estremamente tonificante e riequilibrante se considerato sotto il profilo preventivo.

Il volume ha lo scopo di presentare degli esercizi tradizionali di semplice applicazione, di relativamente facile apprendimento e di concreta utilizzazione: vi invitiamo ad impararli, praticarli ed insegnarli ai vostri pazienti ed amici.

Il loro apprendimento e la loro esecuzione non sono solo un gesto di “educazione fisica” ma un interessante “evento culturale” che vi permette di percepire “sulla vostra pelle” e dentro di voi delle sensazioni che sono il frutto della millenaria applicazione della medicina cinese al raggiungimento del benessere di ogni uomo.

Lucio Sotte* direttore della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese Civitanova Marche 1997

Principi del tai ji quan

La corrispondenza fra tai ji e tai ji quan

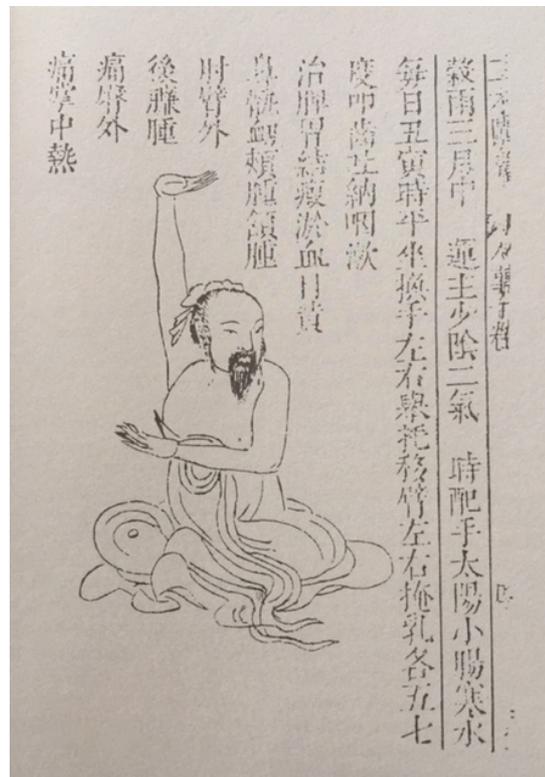
Secondo la filosofia taoista il *tai ji* è l’unità suprema, il principio che regge l’universo e presiede all’unione dello yin e dello yang. In questo termine, spesso tradotto come “limite supremo” (in cinese *ji* è la trave superiore della casa), c’è, innanzitutto, la nozione di asse, di “cardine intorno al quale si armonizzano le diecimila trasformazioni prodotte dal rapporto dialettico fra lo yin e lo yang”. La rappresentazione grafica del *tai ji* fatta da Zhou Dunyi, vissuto all’epoca della dinastia Song, ha una connotazione metafisica e, nel commento che lui stesso ne fa,

sottolinea che lo yin e lo yang non sono di natura diversa e sono inseparabili.

«Il *tai ji* si mette in moto e produce lo yang. Quando il movimento arriva al suo apogeo sopraggiunge il riposo. Quando il riposo è giunto al suo apogeo ritorna il movimento. Riposo e movimento si alternano poiché ciascuno è la radice dell’altro. C’è separazione dello yin e dello yang ed i due principi sono stabiliti.....Lo yang si trasforma per reazione con lo yin e l’Acqua, il Legno, il Fuoco, la Terra ed il Metallo sono generati. Questi cinque *qi* si propagano armoniosamente e le quattro stagioni seguono il loro corso. I cinque elementi costituiscono lo yin e lo yang e lo yin e lo yang formano il *tai ji*. Fino alla formazione, i cinque elementi hanno ciascuno la propria natura specifica. Il principio autentico del “senza limite”, le essenze dello yin, dello yang e dei cinque elementi si uniscono attraverso processi meravigliosi e si condensano. Il *tao* del cielo crea l’uomo e il *tao* della terra crea la donna. Questi due *qi* (energie) si rapportano fra di loro, si trasformano e producono i diecimila esseri. Le generazioni si susseguono, i cambiamenti e le trasformazioni sono infiniti.»

Tai ji e tai ji quan: la forma ed i principi

L’evoluzione che secondo il *tai ji* va dallo yin allo yang, ai cinque elementi ed agli otto trigrammi viene applicata anche al corpo umano («Il *tai ji* genera i due principi primari...i quattro principi secondari generano gli otto trigrammi...» – *Yi jing* o Classico delle Mutazioni).



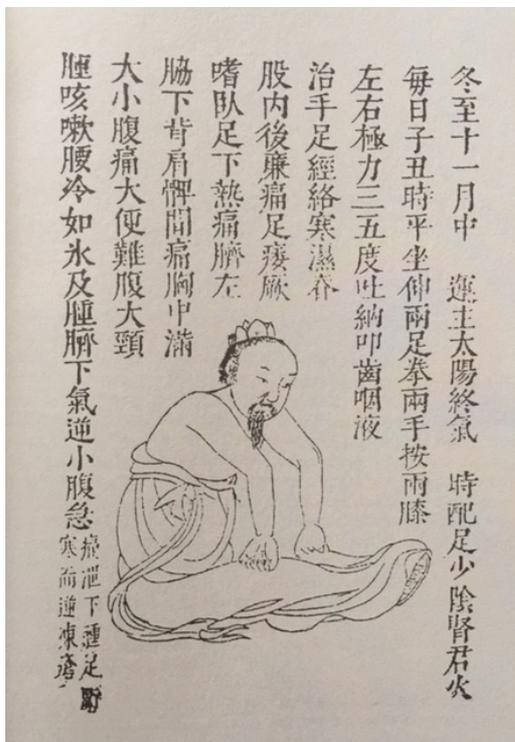
Le corrispondenze più comunemente accettate dalla maggior parte dei maestri di *tai ji quan* sono le seguenti: il cuore è il *tai ji*, gli occhi sono il sole e la luna cioè lo yin e lo yang, gli arti sono i quattro principi secondari e le loro otto articolazioni sono gli otto trigrammi. La corrispondenza fra gli otto

trigrammi e le varie articolazioni è indicata diversamente dai vari maestri.

La forma circolare o a spirale del *tai ji* si ritrova in tutta la pratica del *tai ji quan*: l'ideale è far sì che l'immagine del pensiero (*yi*) sia quella di un cerchio mentre le mani descrivono, spesso, attraverso dei movimenti, delle linee sinuose.

Inoltre, l'idea del cerchio si ritrova anche nell'esecuzione dei passi. L'ultima posizione riporta al punto di partenza: è il ritorno all'origine attraverso la chiusura di un movimento circolare. I maestri spiegano che l'esecuzione di movimenti circolari riduce, anche, le possibilità di presa dell'avversario. Infine all'idea di cerchio è associata l'idea della continuità: «i movimenti devono ricordare lo srotolarsi di un filo di seta da un bozzolo» (scuola *Chen*).

Il principio che regola il *tai ji quan* è lo stesso: ritorno alla natura ed alla spontaneità; «il movimento deve riflettere la calma delle montagne ed il fluire incessante di fiumi e corsi d'acqua».



Yin e yang

Nel *tai ji quan* il dorso è yang e il ventre è yin, gli avambracci ed il dorso delle mani sono yang mentre i polsi ed i gomiti sono yin, il viso è yang e la nuca è yin, il lato sinistro del corpo è yang mentre il lato destro è yin. I movimenti sono riconducibili a tredici movimenti di base: otto corrispondono agli otto trigrammi di cui quattro sono orientati verso i quattro punti cardinali e quattro verso le direzioni angolari e gli altri cinque corrispondono ai cinque elementi orientati verso i quattro punti cardinali ed il centro.

La versione dello yang tai ji quan o tai qi gong di Ma Li Tang

Questa sequenza è simile alla versione corrente semplificata dei 24 movimenti. Essa comprende 22 movimenti ed è stata elaborata da Ma Li Tang a partire dalle sue esperienze nelle arti marziali (fu

un illustre maestro di *ba gua*, *xin yi* e *wu shu*) e nel *qi gong*, nonché sulle basi teoriche del *tai ji* e della medicina tradizionale cinese. Innanzitutto, riguardo la posizione da assumere, bisogna tenere presente le tre regole per porre in atto una difesa corretta:

- le due braccia devono essere sempre vicino alle costole;
- le mani con le dita chiuse a pugno devono essere sempre davanti al cuore;
- le due braccia devono essere sempre in posizione di cerchio.

Inoltre i gomiti e le ginocchia devono essere allineati in avanti mentre i piedi e le spalle devono essere allineati all'indietro.

Ci sono, poi, tre principi fondamentali per la pratica corretta del *tai qi gong*:

- regolare il cuore (*tiao xin*);
- regolare il corpo (*tiao shen*);
- regolare la respirazione (*tiao huxi*).

Ma la chiave principale del *tai qi gong* è il rispetto delle cosiddette “3 armonie o congiunzioni interne” e delle “3 armonie o congiunzioni esterne”.

Le 3 armonie o congiunzioni interne sono:

- unione del cuore con la volontà (*xin he yi*);
- unione della volontà con il *qi* (*yi he qi*);
- unione del *qi* con la forza (*qi he li*).

«La volontà muove il *qi*, il *qi* comanda il movimento ed il movimento guida il *qi*».

È uno scambio tra lo yin e lo yang, tra quiete e movimento, tra vuoto e pieno, in armonia con la legge dei 5 elementi (*wu xing*) e la circolazione del *qi* nei canali.

Le 3 armonie o congiunzioni esterne sono:

- la mano allineata con il piede (*shou he zu*);
- il gomito allineato con il ginocchio (*zhou he xi*);
- la spalla allineata con l'anca (*jian he kua*).

Il metodo della respirazione

All'inizio, quando si comincia ad imparare la sequenza del *tai qi gong*, è consigliabile respirare naturalmente, cercando di mantenere un ritmo respiratorio regolare, non forzato ed in armonia con i movimenti. Quando si sente il bisogno di inspirare o di espirare lo si faccia in maniera tale da sentirsi a proprio agio.

Con il passare del tempo, quando si sapranno eseguire i movimenti con scioltezza, allora si potrà applicare la tecnica respiratoria adatta al *tai qi gong* cioè la cosiddetta respirazione controaddominale o estroversa (*ni fu she hu xi*). Secondo questa tecnica, durante l'inspirazione si devono contrarre i muscoli addominali e quando si arriva all'apice dell'inspirazione stessa si devono «sigillare» gli sfinteri (anale ed uretrale) per aiutare il *qi* a salire dai talloni lungo la colonna vertebrale per poi scendere fino al *dan tian*. Durante l'espirazione, invece, si devono rilassare i muscoli addominali e gonfiare leggermente l'addome.

La respirazione non deve essere avvertita tranne che nella tecnica “*fa jing*”, nella quale si espira di colpo dalla bocca nell'attimo in cui si sferra il pugno. Oltretutto, questo è l'unico caso in cui il pugno è strettamente chiuso ed il polso rigido e, in contrasto con la regola generale della “morbidezza” nell'esecuzione degli esercizi del *tai ji quan*, il movimento del pugno deve risultare rapido ed esplosivo.

Questa tecnica di respirazione presenta molti vantaggi: aiuta ad eliminare l'aria viziata che ristagna nei polmoni, tonifica la muscolatura addominale e crea una pressione sull'addome stimolando la circolazione sanguigna degli organi interni in esso contenuti, riducendo, così, il rischio della stasi del sangue. La respirazione controaddominale ha origine dalle arti marziali ed è basata sul principio che «si assorbe lo *yin qi* dalla terra attraverso la pianta dei piedi e lo *yang qi* dal cielo attraverso il punto GV20 - *baihui* e la punta delle dita delle mani alzate verso il cielo».

Una volta che si apprende bene la sequenza dei vari esercizi, bisogna cercare di far coincidere i due tempi della respirazione con i vari movimenti.

Quindi l'inspirazione deve corrispondere ai seguenti quattro movimenti: flessione del corpo o delle braccia, movimento verso l'alto, movimento di sollevamento e movimento di apertura.

L'espiazione, invece, deve corrispondere ai quattro movimenti contrari: estensione del corpo o delle braccia, movimento verso il basso, movimento di pressione o di spinta e movimento di chiusura.

Il radicamento

I piedi devono essere ben ancorati al suolo con il peso del corpo distribuito equamente: il maestro dovrebbe poter spingere l'allievo di sorpresa ed i qualsiasi momento senza che questo perda mai l'equilibrio. A tale scopo bisogna esercitarsi molto per imparare bene ad assumere la posizione di base: abbassare il centro di gravità dell'asse perineo-sommità del capo (punti CV1 - *huiyin* e GV20 - *baihui*), tenere la schiena sempre dritta ed il bacino ben equilibrato sulle gambe flesse. Più ci si abbassa e maggiormente il corpo acquisirà equilibrio e stabilità. Dalla vita in giù il corpo è ben radicato a terra ed il *qi* sale dal punto KI1 - *yongquan* lungo le gambe ed il canale straordinario *du mai*. Dalla vita in su il corpo è rilassato e le spalle e le braccia sono distese.

Il movimento

Il movimento deve risultare "sciolto, morbido, rotondo e molto lento". Inoltre bisogna fare "il vuoto della mente" e concentrarsi sul *dan tian* dal quale viene inviato il *qi* in tutto il corpo e che è paragonato, perciò, ad "un ragno al centro di una ragnatela che tesse i fili verso la periferia ed in tutte le direzioni".

Altra regola fondamentale per compiere correttamente i movimenti è tenere presente che è sempre il piede ad iniziare il movimento mentre il resto del corpo deve seguire in modo automatico ed armonioso. Nel *tai ji quan*, quando si parla dei piedi e delle mani in movimento, si usano i concetti di pieno (*shi*) e di vuoto (*xu*): il vuoto è *yin* ed il pieno è *yang*. Un piede è pieno quando la maggior parte (70%) o la totalità del peso del corpo pesa su di esso. Ripartire equamente il peso del corpo sui due piedi è considerato un grave errore perché, in tal caso, non si farebbe distinzione fra lo *yin* e lo *yang* e, quindi, si creerebbe immobilità con la conseguenza di non potere effettuare con agilità i cambiamenti di direzione dei vari movimenti. Se il piede sinistro è vuoto anche la mano sinistra deve essere vuota e viceversa. La mano portata in avanti viene considerata *yang* e la mano indietro *yin*, la

mano in alto *yang* e la mano in basso *yin*. Il movimento di apertura è *yang* mentre il movimento di chiusura è *yin*. Il passo che si pratica nel *tai ji quan* è definito "passo del gatto" ed ha origine dalle arti marziali. Durante l'inspirazione si appoggia il tacco a terra in maniera tale da far salire il *qi* al *dan tian* mentre durante l'espiazione si appoggia tutta la pianta del piede a terra in modo tale che il *qi*, passando per il punto KI1 - *yongquan*, ritorni alla terra. Un'altra regola importante consiste nel fatto che gli occhi devono seguire il movimento delle mani e le mani ed i passi devono seguire la rotazione della schiena; questo tipo di coordinazione è utile, soprattutto, per le persone di salute cagionevole o che soffrono di sindromi depressive o vertiginose. Inoltre bisogna mantenere la testa ed il collo eretti, come se fossero appesi ad un filo che li lega al cielo, per facilitare la salita del *qi* lungo il canale straordinario *du mai*. Il collo e la testa, poi, devono ruotare insieme al corpo compiendo un movimento estremamente armonioso. Nel *tai ji quan* il petto è leggermente rientrato e le braccia e le spalle rilassate come se "penzolassero" dal corpo. Bisogna assolutamente evitare di contrarre i muscoli in maniera tale che il movimento risulti sciolto e leggero ed il *qi* ed il sangue possano circolare liberamente; in caso contrario si hanno le parestesie.

Le mani non devono essere mai completamente chiuse tranne quando si sferra un pugno; ma, anche in tal caso, la tensione delle dita deve durare solo pochi secondi e cessare quando la mano viene abbassata.

La saliva deve prodursi in continuazione perché "se c'è saliva accanto ai denti si può vivere cento anni". Infatti, se si praticano bene gli esercizi, i liquidi organici sono abbondanti e si ha un sapore dolce in bocca.

L'effetto terapeutico

Dopo un pò di pratica bisogna lasciarsi portare dal movimento: il suo ritmo ha un effetto calmante e riequilibrante il SNC. Altri effetti terapeutici sono: miglioramento dell'equilibrio, della funzione digestiva (grazie alla posizione della lingua, durante gli esercizi, che viene tenuta "arrotolata" contro il palato superiore permettendo una produzione maggiore di saliva ed enzimi digestivi), della capacità respiratoria, della funzione cardiaca, delle capacità mentali e della capacità di prendere maggiormente coscienza del proprio corpo.

La concentrazione mentale

La concentrazione mentale, insieme alla capacità di dirigere il proprio *qi*, fa del *tai ji quan* o del *tai qi gong* nella versione di Ma Li Tang, una disciplina terapeutica, una ginnastica terapeutica e non appena una ginnastica utile solo per fare del movimento e bella da vedere come fosse una danza.

Liu Wei Xiang, maestro di Ma Li Tang, diceva: «quando praticate il *tai ji quan* non lasciatevi distrarre da nulla, rimanete impassibili anche se il monte Taishan dovesse crollare vicino a voi o se foste aggrediti da una tigre». La buona qualità della concentrazione agisce positivamente sul SNC ed esercita un effetto regolarizzatore sul funzionamento degli organi interni e

conseguentemente sull'equilibrio psicofisico. Si deve cercare di guidare il *qi* dal *dan tian* e dal cuore a tutto il corpo.

«Non c'è più distinzione fra cielo, terra ed essere umano. Il pensiero (*yi*) è il generale che dirige il movimento; il *qi*, il sangue e gli occhi sono l'avanguardia ed i piedi e i pugni sono i soldati». Sono vari i processi mentali che i maestri di *tai ji quan* utilizzano per provocare effetti fisiologici ben definiti ed è sempre il pensiero creatore (*yi*) a sostenere il ruolo determinante. A questo proposito si possono delineare tre tappe.

La prima tappa consiste nello «stimolare il *qi* (soffio)» ovvero è la creazione di un movimento energetico all'interno del corpo che può determinare quelle che sono definite «la grande e la piccola circolazione».

La tecnica più diffusa di stimolazione del *qi* (soffio) sembra essere la grande circolazione ad anello chiuso nei due canali straordinari *du mai* e *ren mai*. Con l'ausilio del pensiero (*yi*) si fa scendere il *qi* dal *dan tian* al punto CV1 - *huiyin* e poi lo si fa risalire lungo il canale straordinario *du mai* fino al punto GV20 - *baihui*, facendolo passare per le tre barriere del dorso (*san guan*) che sono il punto GV4 - *mingmen*, il punto GV10 - *lingtai* ed il punto BL9 - *yuzhen*. Poi il *qi* ridiscende al punto GV26 - *renzhong* per circolare nel canale straordinario *ren mai* ed arrivare al punto CV1 - *huiyin*. Questa circolazione viene anche definita «dal cielo anteriore al cielo posteriore» e più raramente viene effettuata anche in senso inverso. Questa circolazione provoca un rilassamento totale di tutte le parti del corpo nonché la comparsa di grande calore seguito da sudorazione.

Liu Pei Zhong, illustre studioso del *tai ji quan*, affermava che: «se il calore si produce in tutto il corpo e se il punto *yin qiao* è collegato con il cuore, è possibile la trasformazione del *qi* in *zhen qi* (energia vera o soffio vero)».

La seconda tappa consiste nella «trasformazione del *qi* (energia) in energia mentale (*shen*)».

Il *qi* (energia), se è in quantità sufficiente, può essere trasformata in energia mentale (*shen*). Lo sforzo non agisce più sul movimento né sulla respirazione ma sul pensiero creatore, sull'intenzione (*yi*). Il pensiero (*yi*) presiede all'azione mentre l'energia mentale (*shen*) corrisponde al non-agire. Quando si esplica l'azione, il pensiero (*yi*), che ha sede nella milza, entra in funzione a comandare l'azione stessa. Nel *tai ji quan* ogni movimento parte dal cuore ed è guidato dal pensiero (*yi*) che fa da legame fra il corpo e la mente.

La terza tappa consiste nella «trasformazione dell'energia mentale (*shen*) e nel ritorno al vuoto».

Quando l'esecuzione di un movimento coincide sempre più con la sua rappresentazione mentale, espressa mediante il cuore, e quando il cuore risponde immediatamente al pensiero emesso, si produce l'automatismo del movimento ed il passaggio nell'inconscio. Non è più necessario lo sforzo cosciente né per eseguire il movimento né per emettere il pensiero che lo determina, perché il pensiero fluisce spontaneamente. Chen Pinsan, maestro di *tai ji quan* vissuto agli inizi del novecento, descrive così questa situazione: «io non so più che questo corpo sono io né che io sono

questo corpo». In questa affermazione ritroviamo la teoria «dell'oblio del corpo» (*xing wang*) del filosofo taoista Zhuang Zi il quale sosteneva che «il saggio supremo non ha io». Il significato di questa affermazione è che la pratica del *tai ji quan* libera dalla tensione psichica e determina l'effetto di rasserenare la mente.

L'armonizzazione del corpo ed i rapporti movimento forma nella pratica del qi gong

Marco Mazzarri*

In questo articolo vorrei parlare del rapporto per me importante tra movimento e forma nella pratica del *qigong*.

Uno dei principi fondamentali della pratica, declinato nel linguaggio moderno, si esprime con **Tiáo Shēn** 調身, traducibile con “regolare o armonizzare il corpo”.

La regolazione del corpo si riferisce a movimenti e posture.

Secondo gli insegnamenti della Dott.ssa Zhu Miansheng: *“In cinese si parla di Dòng Zuò. Il carattere Dòng 動 indica il movimento legato alla forza (Li) ed alla presenza di pressione/pesantezza (Zhòng), quindi Dòng è l'utilizzo della forza per far lavorare il peso del corpo, per far muovere il nostro peso... nella concezione taoista lavoro il peso con leggerezza, altrimenti tutto diventa pesante. Riguardo al movimento, occorre seguire delle regole, in quanto ogni movimento ha i suoi principi (le sue regole) e le sue chiavi. Zuò 坐 è la postura corporea... ed ogni postura ha la sua immagine (sono sempre regole ma intese in altra maniera): se la postura non è corretta, non vi è la giusta rappresentazione simbolica”.*

Quest'insegnamento è stato per me molto importante, in quanto ritengo che studiare il **movimento** significa compenetrarlo, comprenderne le sue qualità basilari, i suoi sensi, quindi le sue “chiavi”: disperdere e concentrare, riempire e svuotare, salire e scendere, avanzare e indietreggiare, accogliere e dirigere, mobilitare e stabilizzare, calmare e risvegliare sono alcune qualità dell'alternanza del movimento, che si esprime attraverso precise zone del corpo, o ben definiti collegamenti fisici sui quali dirigere

l'attenzione volta per volta. Il movimento sarà pertanto imprescindibilmente diretto e motivato

«In cinese si parla di Dòng Zuò. Il carattere Dòng indica il movimento legato alla forza (Li) ed alla presenza di pressione/pesantezza (Zhòng), quindi Dòng è l'utilizzo della forza per far lavorare il peso del corpo, per far muovere il nostro peso... nella concezione taoista lavoro il peso con leggerezza, altrimenti tutto diventa pesante. Riguardo al movimento, occorre seguire delle regole, in quanto ogni movimento ha i suoi principi (le sue regole) e le sue chiavi. Zuò è la postura corporea... ed ogni postura ha la sua immagine (sono sempre regole ma intese in altra maniera): se la postura non è corretta, non vi è la giusta rappresentazione»

dalla capacità di coinvolgere correttamente determinati aspetti fisici, come per esempio la corretta distribuzione del carico nello spostamento del peso, il mantenimento di precise direzioni del

Presidente e Direttore
della Formazione
dell'Associazione
Taoyinitalia
Coordinatore
Didattico dei corsi di
Qigong a Scuola Tao

www.orienteinmovimento.it
orienteinmovimento@vodafone.it

QI GONG
MEDICO
medico



Corsi di ginnastica medica cinese
Civitanova Marche 2016

movimento nelle rotazioni, la “giusta” distanza della mano dal torace, quindi la corretta flessione-estensione di gomiti e polsi...

Il movimento è fluido, continuo, senza intoppi, senza scatti, non meccanico, integrato al respiro e all'intenzione.

Nella pratica del *Dao Yin Fa* al principio è data la precedenza ai movimenti rispetto alle posture: si preferisce pertanto lavorare il movimento sino ad interiorizzarlo, per poi prendere una forma (assumere una postura) che contenga il movimento interno, per non creare blocchi.

Pertanto, i movimenti esterni di decontrazione-estensione e di rilassamento-flessione di singoli segmenti corporei, di gruppi di segmenti e più spesso ancora globali, avranno lo scopo di far percepire il movimento, per poi affinarlo ed armonizzarlo; eventualmente, giunti a questo punto, il praticante potrà mantenere delle posture che contengano il movimento interno, senza i rischi che queste potrebbero comportare se “forzatamente” proposte sin dal principio della pratica.

Ritengo sia altresì importante prestare attenzione a non cadere nella trappola della perfezione del movimento, poiché ognuno dovrà trovare anche la sua maniera di esprimerlo, quindi ogni persona avrà il suo modo di eseguire gli esercizi, in base alla propria predisposizione.

La **postura** sarà tanto più efficace quanto più potrà essere evocatrice di un simbolo e più sarà corretta, più sarà in grado di “incarnare” determinati principi; il suo mantenimento nel tempo permette al praticante di adattarsi sempre meglio alla forma facendola propria, nella ricerca della pace interna e dell'abbandono a se stessi. Le posture sono varie: a partire da una postura di base seduta, di fianco, eretta o coricata, possiamo atteggiare il corpo in svariate posizioni. In particolare le mani assumono una fondamentale importanza per specificare ove si intende dirigere o accumulare il *qi*. La preferenza per certe posizioni è logicamente legata alle proprie condizioni fisiche, allo stile di vita, alle abitudini. Nella pratica del *Dao Yin Fa* di tradizione Ling Bao come trasmessa dal M.° Georges Charles, troviamo i collegamenti ai Cinque Movimenti.

- **Fuoco**: riguarda le posture in piedi (che a loro volta si differenziano in vari tipi), attraverso le quali evochiamo al meglio la rettitudine ed il rapporto Cielo/Terra garantendo la mobilitazione e la circolazione di sangue ed energia.

- **Terra**: seduti a gambe incrociate è la postura di centratura e d'equilibrio yin/yang, “posizione mediorientale”.
- **Metallo** seduti a gambe aperte (distese o leggermente flesse): è molto utile per sciogliere, ammorbidire; se eccessiva, può danneggiare i muscoli (Metallo che opprime il Legno), ma è anche preparatoria al lavoro osseo (Metallo che genera Acqua). La posizione Metallo è tipicamente occidentale: si pratica più inizialmente, poiché si evidenziano subito quali sono i problemi.

- **Acqua**: riguarda tutte le posture coricate (supina, sul fianco e prona), nelle quali si praticano le

distensioni e i rilassamenti profondi, ottima nella pratica serale e notturna.

- **Legno**: la posizione inginocchiata, legata alle pratiche di risveglio (Seiza è tipicamente giapponese o orientale/Est).

Nella visione medica il *qi gong* in movimento è maggiormente indicato per sciogliere muscoli e articolazioni e per far circolare *qi* e sangue.

Il *qi gong* statico è più indicato per accumulare il *qi* e consolidare il corpo.

È preferibile, quando ciò risulta possibile, seguire le proprie inclinazioni dato che, molto spesso, la postura in cui ci si sente a proprio agio è la migliore per la pratica del *qi gong*. In quest'ottica è pertanto auspicabile cercare di adattare la pratica al praticante e non viceversa!

A tal scopo mi rifaccio ad una citazione dello *Huai Nan Zi* - «Il libro del maestro di *Huainan*», un classico taoista del II secolo a.C. - che nel capitolo 31, ‘l’ascensione graduale sino al *Tao*’ dice: *“Abbiate cura di non smarrirvi mettendovi sullo stesso piano dei falsi profeti, delle scuole ove l’insegnamento contro-natura è proposto da insensati la cui condotta e le cui pratiche non valgono la pena di spenderci un pensiero. Diffidate particolarmente dei “ginnasti”, essi non conoscono altro che le posture ed applicano le loro arti seguendo un metodo unicamente corporeo. Laddove bisognerebbe intendere la circolazione corretta attraverso i corpi dei soffi del Cielo e della Terra, essi comprendono unicamente gli scambi tra l’apparato respiratorio dell’uomo e l’aria esterna. Tutte le loro pratiche fisiche sono prescritte nella stessa ottica insufficiente”*.

Questa speculazione dello *Huai Nan Zi*, mi dà lo spunto per una riflessione importante rispetto a ciò che considero valido nell'insegnamento. Secondo me, è molto importante comprendere che se ci si sofferma solo sull'aspetto fisico di ciò che osserviamo nella postura o di ciò che percepiamo della **forma corporea**, rischiamo di intervenire verso il ristabilimento di ciò che non è “conforme” (nella forma corretta) rispetto a schemi di perfezione che abbiamo più o meno introiettato: il nostro intervento in tal caso, sarà perciò sbilanciato su aspetti più interventisti e modificativi dell'equilibrio esistente, con maggior presenza di aspettative di come vorremmo “vedere” l'allievo, e maggiori rischi di invasività e di frustrazione reciproca in caso di insufficiente o di mancato cambiamento.

Questi rischi, a mio avviso, sono di per se più limitati nel caso in cui l'approccio del praticante divenga più ampio, e più diretto alla percezione e all'ascolto dei movimenti che avvengono all'interno dell'organismo: **movimenti** che possono essere più o meno grossolani (muscolari, circolatori e respiratori) o sottili (energetici), che permettono comunque di essere più vicini all'impulso vitale e di seguirne al meglio le evoluzioni durante la pratica. Questi sarà incentrata più sul seguire e sul facilitare il movimento, lasciando ampie possibilità di prendere contatto con i propri movimenti interni amplificando la fiducia nei propri potenziali.

Tutto questo bel discorso non mi porta certo a concludere che è sempre più utile partire dal

movimento che dalla forma, ma sicuramente lo è, a mio parere, nella maggioranza dei casi, e lo è rispetto alla mia formazione e al mio carattere: è indubbio che forma e movimento non sono separabili e che l'approccio attraverso uno di loro, comporta l'accesso e l'intervento sull'altro.

Del resto è noto che forma e funzione sono in stretta connessione.

I taoisti affermano che *“l'energia muore dove comincia la forma, a meno che questa non sia animata da un movimento”*; e qui entra in gioco il ritmo, la ripetizione ciclica. Ne deriva che **la forma è energia in riposo e l'energia è forma in movimento**: è quindi l'energia che permette di mantenere la forma e questa che a sua volta permette di manifestare il movimento. Tutte le pratiche psicofisiche taoiste attraverso la ripetizione ciclica ed assidua dei movimenti e/o il mantenimento prolungato di certe posture, permettono di comprendere ed incarnare questi principi.

Buone pratiche!

Il Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese della Casa Editrice Ambrosiana: 6 volumi ed oltre 6000 pagine per affrontare tutte le discipline della medicina cinese.



Oltre 30 autori, editor di Collana Lucio Sotte, prefazione del Prof. Paolo Mantegazza, Magnifico Rettore dell'Università degli Studi di Milano

Qi gong, la “via dell'infinito”: l’esperienza di Maria Vittoria

Maria Vittoria Capone*

Come spesso accade per i grandi incontri, l’occasione di conoscere il *qigong* si presentò per me, circa venti anni fa, in modo del tutto *casuale*: ero in vacanza, al mare, in un campeggio dove si poteva liberamente partecipare al mattino a lezioni di *qigong*. Appassionata da sempre alle pratiche corporee per la salute e già da qualche anno operatrice professionale di *shiatsu* avevo dunque cominciato a frequentare, con non poche difficoltà, il complesso mondo del pensiero medico e filosofico cinese, ma non conoscevo ancora le ginnastiche mediche collegate a tale mondo.

L’impatto con il *qigong* è stato fulminante, l’armonia e l’eleganza dei movimenti mi incantarono subito e ne intuì all’istante il valore e la complessità celati dietro l’apparente semplicità. Da allora, grazie a quel primo incontro fortuito e ai successivi percorsi formativi che ne sono scaturiti, il *qigong* è diventato un elemento fondamentale della mia pratica personale nonché della mia attività professionale.

Fra i tanti aspetti che caratterizzano il *qigong* ve ne è uno che apprezzo molto, oggi come allora, e che mi sembra essere presente, trasversalmente, in tutti i diversi stili: la possibilità di conoscere, *studiare su di sé*, e dunque vivere in prima persona i principi fondanti del pensiero medico cinese attraverso il proprio corpo e il suo movimento; è come se nel *qigong*, i principi teorici si *incarnino* e prendano forma concreta attraverso il corpo e la sua espressione. Il continuo alternarsi di movimenti di estensione e flessione, apertura e chiusura,

mobilizzazione e stabilizzazione altro non è che la rappresentazione nello spazio dei concetti di yin e

«Così quando ho cercato un termine altro che esprimesse al meglio la valenza del qigong e ne rappresentasse le molteplici componenti, vivendo a Recanati l’associazione con il Poeta è venuta immediata e subito mi è apparsa del tutto appropriata, è nata così l’espressione: “Qi Gong, la Via dell’Infinito”»

yang; la ricerca del radicamento al suolo, la *rettezza* della colonna vertebrale e la spinta del vertice del capo verso l’alto, tipiche delle posture di base, sono la manifestazione pratica della teoria sulla condizione dell’essere umano immerso fra Terra e Cielo. La discesa delle mani verso il basso o l’innalzamento delle stesse verso l’alto, altro non sono che la rappresentazione coreografica della qualità energetica degli elementi Acqua e Fuoco e così via, tutti i movimenti presenti nel *qigong* hanno il proprio corrispettivo nei paradigmi teorici alla base della medicina cinese, cosicché il movimento diventa gesto simbolico e chi pratica sperimenta fisicamente e direttamente su di sé il significato e l’effetto dei principi teorici.

Ovviamente alle persone che, spinte da molteplici e diversificate motivazioni, si avvicinano per la

**Operatrice Shiatsu e
Insegnante di Qi Gong
Docente presso la
Formazione dell’
Associazione
TaoYinItalia (Bologna)
www.centroarmonico.it
fb.Qi Gong Recanati -
La Via dell’Infinito**

QI GONG



Ginnastica medica cinese
Civitanova Marche 2016
i tre passi per il riequilibrio yin yang

prima volta al *qigong*, tale aspetto inizialmente rimane sconosciuto o indifferente, ma avanzando nella pratica progressivamente si espande la consapevolezza e l'interiorizzazione dei principi.

«Fra i tanti aspetti che caratterizzano il qigong ve n'è uno che apprezzo molto, oggi come allora, e che mi sembra essere presente, trasversalmente, in tutti i diversi stili: la possibilità di conoscere, studiare su di sé, e dunque vivere in prima persona i principi fondanti del pensiero medico cinese attraverso il proprio corpo e il suo movimento; è come se nel qigong, i principi teorici si incarnino e prendano forma concreta attraverso il corpo e la sua espressione»

Normalmente e più frequentemente le persone che vengono a praticare *qigong* sono interessate agli effetti benefici della pratica sulla loro salute, riscontrando giovamento sia dal punto di vista fisico a livello del sistema osteo-muscolare e metabolico sia dal punto di vista psichico grazie alle riacquisite abilità di gestire lo stress e di recuperare uno stato di quiete e armonia interna. Essendo formata principalmente in due stili, uno più strettamente medico e uno di tradizione taoista* opero durante i corsi un'integrazione degli stessi prediligendo uno stile o l'altro a seconda dei partecipanti. Ho constatato negli anni che le persone più mature che frequentano i corsi presso l'università della terza età della mia città apprezzano gli esercizi più statici e lenti mentre in altri contesti il pubblico più giovane predilige esercizi più dinamici e articolati. In tutte le occasioni ho riscontrato grande apprezzamento per le pratiche di auto-massaggio, che hanno il vantaggio di poter essere eseguite da tutti con grande agevolezza e presentano un duplice effetto: se da una parte agiscono sulla circolazione ematica ed energetica rinforzando l'organismo nella sua totalità, d'altra parte contribuiscono in maniera consistente ad accrescere la consapevolezza di sé e del proprio corpo nonché ad incrementare la propria sensibilità percettiva ed energetica.

Un altro aspetto rilevante nella pratica del *qigong* è l'utilizzo di immagini evocative che accompagnano l'esecuzione degli esercizi. Che si tratti di figure geometriche o di animali, di forze naturali o emblemi universali, di allegorie o riferimenti ai Classici cinesi, la presenza più o meno velata dei simboli impreziosisce i movimenti rendendo la pratica più ricca e piacevole e attivando nella persona registri diversi. Operando quella integrazione fra corpo e mente, elementi grossolani e sottili, materia e coscienza, *xing* e *shen*, che è lo scopo supremo del *qigong* e che rende tale pratica oltre che un metodo di prevenzione e

mantenimento della salute anche un sistema unico di evoluzione e crescita personale, vero *elisir di lunga vita*.

Nella comune difficoltà nel presentare verbalmente questa preziosa *Arte per la salute* senza rischiare di sminuirlo con definizioni semplicistiche o al contrario renderla criptica con termini specifici e poco familiari, negli ultimi tempi ho trovato una soluzione soddisfacente. Una mia allieva che si diletta a scrivere poesie, mi ripete spesso che il *qigong* è molto poetico e che praticare *qigong* sia come scrivere poesie con il corpo...

Così quando ho cercato un termine *altro* che esprimesse al meglio la valenza del *qigong* e ne rappresentasse le molteplici componenti, vivendo a Recanati l'associazione con il Poeta è venuta immediata e subito mi è apparsa del tutto appropriata, è nata così l'espressione: "Qi Gong, la Via dell'Infinito".

*

"*Il Volo della Fenice*" Dott. Lucio Sotte

"*I sei Ideogrammi e i sei Suoni*" Dott.^{ssa} Ma Xuzhou

"*Dao Yin Qi Gong*" *San Yi Quan* – Georges Charles

Le testimonianze dei partecipanti ai corsi di qigong di Civitanova Marche

I partecipanti ai corsi di qigong di Civitanova Marche Anna Tartufoli, Olga Costanzo, Gina Sebastiani, Ivana B., Caterina P., Alessandra Papa, Alberta Paoletti, Gemma Rosati, Luigi Burini, Gilda Vesprini, Elisabetta B., Augusta Lelli, Bruno Tinto, Cirò, Anna Maria Scocco, Lorena Nicolai, Paola Gabrielli, Franco e Nazzarena, Laura Valentini, Rosanna Compagna

Come anticipato nell'editoriale della rivista, questo numero di Olos e Logos l'ho voluto dedicare globalmente al *qigong* ed a questo progetto pilota che festeggia il suo 20° compleanno nel 2017.

Sono convinto che la sua storia vada raccontata perché, in base ai brillanti risultati ottenuti, esperienze analoghe possano essere avviate in Italia per favorire - tramite l'integrazione delle medicine - il benessere delle popolazioni delle nostre città e dei nostri paesi!

Ho chiesto ad altri colleghi medici che hanno avviato nelle loro città di residenza corsi analoghi a questo di Civitanova di inviarmi degli articoli che raccontassero e commentassero la loro esperienza. Molti hanno risposto a questa mia sollecitazione e li ringrazio di cuore per il loro contributo.

Ho chiesto anche agli attuali "partecipanti" dei corsi di Civitanova di inviarmi le loro impressioni, sensazioni relative allo loro esperienza e le ho raccolte alla fine di questo numero della rivista.

Vale realmente la pena di leggerle: si va dalla poesia in vernacolo alle rime in lingua, dalle considerazioni storico-filosofiche, alla descrizione degli effetti benefici ottenuti. Insomma una vasta gamma di commenti che nel complesso esprimono un senso di soddisfazione ed anche gratitudine per l'avvio e la prosecuzione di questa iniziativa.

Anche molte delle foto che illustrano questo fascicolo di Olos e Logos sono il risultato della vena artistica di alcuni partecipanti ai corsi. Ringrazio tutti di cuore e li aspetto all'inaugurazione dei corsi del prossimo anno.

Ho chiesto agli attuali "partecipanti" dei corsi di Civitanova di inviarmi le loro impressioni, sensazioni relative allo loro esperienza e le ho raccolte alla fine di questo numero della rivista.

Vale realmente la pena di leggerle: si va dalla poesia in vernacolo alle rime in lingua, dalle considerazioni storico-filosofiche, alla descrizione degli effetti benefici ottenuti.

Insomma una vasta gamma di commenti che nel complesso esprimono un senso di soddisfazione ed anche gratitudine per l'avvio e la prosecuzione di questa iniziativa.

Lucio Sotte*

Le testimonianze

Sono ormai al mio terzo anno di partecipazione ai corsi di quella che tra me continuo a chiamare semplicemente "ginnastica" cinese, anche se il termine è sicuramente riduttivo se riferito a quello che comunemente si intende con la parola "ginnastica" nel mondo occidentale. È un appuntamento per me importante che si ripete due volte l'anno e che vorrei non subisse mai interruzioni.

**QIGONG: LE
TESTIMONIANZE**



Corso di ginnastica medica cinese
Civitanova Marche 2016
Fase inspiratoria del movimento di apertura

Perché la ginnastica cinese mi piace tanto e la considero davvero speciale se la confronto con le altre mie esperienze di ginnastica tradizionale? La considero speciale perché è un'educazione all'armonia, alla lentezza purtroppo così estranea al mondo di oggi, alla concentrazione, alla riscoperta di sé come unità fisica e mentale.

Mi piace la dolcezza vera dei movimenti che nella loro completezza e complessità coinvolgono tutto il corpo, ma costringono anche ad una riflessione profonda su quanto si sta facendo che va al di là del puro esercizio fisico.

La bellezza e l'armonia dei movimenti che diventano danza, insieme al senso di benessere che ne deriva, sono obiettivi non facili da raggiungere e soprattutto non immediati, ma la professionalità e la competenza di chi guida il corso svolgono in questo un ruolo determinante.

Anna Tartufoli

Il mio nome è Olga Costanzo, è il terzo anno che partecipo con molto piacere al corso di qigong, nella sede del centro civico di Fontespina, via Saragat.

Sono una ex insegnante di educazione fisica o come si chiama oggi, scienze motorie.

Ho 70 anni e fino a tre anni frequentavo una palestra, non ho mai lasciato la mia attività preferita, perché da quando sono andata in pensione ho continuato a fare attività motorie.

Alcune circostanze, con mio grande dispiacere, mi hanno costretto a smettere di frequentare la palestra.

Appena ho saputo di questo corso che si svolgeva sotto casa mia, mi sono iscritta; ero molto curiosa di vedere in cosa consisteva questo qigong.

Fin dalle prime lezioni ho capito subito che l'impegno per coordinare bene la respirazione con il movimento e lo spostamento dell'energia era impegnativo e molto interessante.

Io sono una persona dinamica ed ho sostituito il movimento della vecchia palestra con il cammino sostenuto; il qigong mi sta donando invece quella calma e concentrazione su me stessa, intesa come percezione di sé non solo dal punto di vista muscolare, ma anche degli organi interni.

L'energia che si può convogliare attraverso questi movimenti e automassaggi nei punti giusti e dove è utile, è piacevole e gratificante. Capisco che non è facile per noi occidentali abituarci a concepire il

corpo come una unità, con l'energia che è contenuta in esso e lo spirito che lo anima.

Questa disciplina così come ci sta insegnando la signora Fernanda è bellissima, lei è molto brava e paziente perché mentre insegna fa gli esercizi insieme a noi e li spiega nei minimi particolari.

Vado molto volentieri alla lezione, ed ogni volta imparo qualche particolare in più, non si finisce mai di imparare....ed essere una allieva, seppur vecchia, è molto piacevole. Grazie al dott. Sotte per tutto ciò che ha fatto e farà ancora, così anche grazie alla nostra cara insegnante Fernanda.

Olga Costanzo

Ho iniziato il corso il 26 settembre 2016, per me è il primo anno. Sono quattro le lezioni a cui prendo parte e un po' di giovamento l'ho sentito. Mi si sono sciolti i muscoli che erano un po' legati.

Spero che per quando finisca sto un po' meglio. Per ora continuo e alla fine del corso vedrò se c'è stato giovamento e deciderò se continuare. Per ora è tutto, più in là vedremo.

Sebastiani Gina

Io sono Ivana di anni 63. Sono quasi quattro anni che partecipo al corso di qigong e mi trovo bene.

Ivana B.

Io mi chiamo Caterina, ho 72 anni e da 15 anni partecipo al qigong, a me piace e lo consiglio.

Caterina P.

Questa ginnastica mi piace perché mi richiede tante piccole attenzioni che credevo scontate nei movimenti giornalieri, invece facendoli con rilassamento, la respirazione e la concentrazione, mi danno un senso di completezza.

Verifico ogni volta, la dove mi sbaglio con l'esercizio o che non riesco a farlo bene, le mie lacune personali, perciò mi porta a perfezionarmi. Un grazie di cuore a chi mi ha dato l'opportunità di conoscere questa disciplina.

Grazie anche alla bravissima insegnante.

Ho intrapreso a frequentare questo corso di ginnastica cinese (come si vuol dire) stavo facendo già ginnastica di postura, ho incontrato un'amica collega di lavoro dicendomi di provare a frequentarla. Sono andata dal comune ad iscrivermi a settembre 2014. In questo momento



Corso di ginnastica medica cinese
Civitanova Marche 2016
i tre passi del riequilibrio yin yang

posso dire solo grazie al dott. Sotte che ha promosso questa iniziativa e a Fernanda.
Grazie

Alessandra Papa

Sono una signora di 70 anni.

Da ormai quattro anni frequento i corsi di ginnastica cinese che si tengono due volte a settimana nel mio quartiere.

Sono molto contenta perché ho imparato dei movimenti che mi aiutano a stare meglio fisicamente, stimolando con i massaggi alcuni punti del mio corpo.

Inoltre questi corsi rappresentano per me anche un punto di ritrovo e di socializzazione con persone della mia età.

Ringrazio il dottor Sotte e l'insegnante Fernanda per questa opportunità che mi hanno offerto
Alberta Paoletti

...“apprendendo, o almeno provando ad apprendere, in questi anni l'esecuzione di esercizi per attivare una respirazione profonda e rilassante, per risvegliare l'energia e visualizzare la circolazione, per concentrarsi sui suoni e sui movimenti benefici per i nostri organi, per muoversi armoniosamente senza forzature, favorendo così la riduzione delle tensioni ed una maggiore vitalità....”

Mi chiamo Luigi Burini ho 67 anni, sono nato e abito a Civitanova Marche.

Sono venuto a conoscenza di questa disciplina “qigong” (ginnastica cinese) che organizzava il Comune di Civitanova tramite il passaparola da una amica.

Questo è il quarto anno che frequento questo corso e devo dire che ne sono sempre più entusiasta perché è un tipo di ginnastica fatta di movimenti lenti ed armoniosi del corpo, combinata con la respirazione, che mi trasmettono un'energia ed un equilibrio psicofisico unici.

La ginnastica cinese mi ha dato anche l'occasione di farmi degli amici, di socializzare, cosa molto importante per me che sono in pensione ormai da dieci anni e di fare ginnastica tutto l'anno così da tenere non solo il corpo ma anche la mente occupati.

Tutto questo grazie al dott. Sotte.

Cordiali saluti

Luigi Burini

La mia esperienza della ginnastica cinese è iniziata da circa 6 anni, in un periodo di sospensione tra salute e malattia, nel senso che si trattava della fase in cui il paziente è ancora considerato a rischio ma prossimo alla guarigione.

Devo dire che per me la malattia è stata un'opportunità di rinascita in quanto ho scoperto potenzialità inaspettate sia del corpo sia della

mente, come la capacità di adattamento alle aggressioni subite dal fisico, una maggiore attenzione alle proprie esigenze e quindi, la conseguente ricerca di un miglior benessere psicofisico.

Gli esercizi che eseguiamo fanno bene al mio corpo, infatti quando si interrompono durante il periodo di pausa, si nota subito la differenza.

In questa prospettiva ho intrapreso il percorso della ginnastica cinese, apprendendo, o almeno provando ad apprendere, in questi anni l'esecuzione di esercizi per attivare una respirazione profonda e rilassante, per risvegliare l'energia e visualizzare la circolazione, per concentrarsi sui suoni e sui movimenti benefici per i nostri organi, per muoversi armoniosamente senza forzature, favorendo così la riduzione delle tensioni ed una maggiore vitalità.

Penso tuttavia di avere molta strada da fare nel perfezionamento dei meccanismi per utilizzare al meglio l'energia positiva, per raggiungere il rilassamento ottimale, anche nell'ottica di prevenire e curare alcune patologie, il tutto finalizzato ad ottenere il miglior equilibrio individuale inserito in un contesto universale, ma non c'è fretta, poiché si tratta di una attività fisica che prescinde da limiti di età!

Vorrei infine sottolineare un aspetto positivo indiretto degli incontri tra i partecipanti al corso, che consiste nella possibilità di condividere l'esperienza con altre persone, di facilitare la comunicazione ed anche di creare nuovi rapporti di amicizia, come ho potuto sperimentare in questi anni.

Concludo queste mie riflessioni con un grazie di cuore all'insegnante che, con competenza e pazienza, ci trasmette le sue conoscenze.

Gemma Rosati

...“Vorrei infine sottolineare un aspetto positivo indiretto degli incontri tra i partecipanti al corso, che consiste nella possibilità di condividere l'esperienza con altre persone, di facilitare la comunicazione ed anche di creare nuovi rapporti di amicizia, come ho potuto sperimentare in questi anni”

Sono più di 25 anni che pratico la ginnastica cinese e mi trovo bene con il gruppo di lavoro del dott.

Sotte. Gli esercizi che eseguiamo fanno bene al mio corpo, infatti quando si interrompono durante il periodo di pausa, si nota subito la differenza.

Ringrazio sentitamente il dott. Sotte e Fernanda Biondi

Vesprini Gilda

Breve riflessione sulla pratica del *qigong*.
Frequento i corsi di *qi gong* da circa due anni. Sapevo da tempo dell'esistenza di questa attività motoria di origine cinese proposta dal dott. Sotte a livello cittadino, così quando sono andata in pensione ho deciso di provare. Ho sempre frequentato poco le palestre, ma qui mi sono trovata subito a mio agio perché l'obiettivo non è

...”Ho notato che ogni volta che eseguo tutta la serie degli esercizi mi sento molto bene fisicamente, l'umore migliora e ho una carica di energia che dura per buona parte della giornata. Inoltre, sento tutte le articolazioni sciolte e i muscoli meno contratti.”

tanto il potenziamento muscolare quanto il miglioramento del rapporto fra la mente e il corpo attraverso degli esercizi che ci vengono spiegati e proposti dalla nostra istruttrice Fernanda Biondi. Le nostre lezioni si tengono due volte alla settimana e durano circa un'ora, ma non è difficile memorizzare le sequenze e ripeterle anche a casa. Gli esercizi sono organizzati in sequenze di percussioni dei vari organi, massaggi dei meridiani, oscillazioni delle braccia, rotazioni delle articolazioni, allungamento dei muscoli e sono sempre intervallati da esercizi di respirazione profonda e di visualizzazione dell'energia che scorre lungo i meridiani per il riequilibrio *yin-yang*.

Sono movimenti semplici ed armoniosi che richiedono però una postura corretta, una certa concentrazione e il tentativo di visualizzare l'energia che scorre lungo i meridiani. Abbiamo anche imparato alcuni passi per il riequilibrio *yin-yang* ed esercitato dei suoni che possono alleviare disturbi che interessano il fegato, il cuore, il polmone e gli altri organi. La respirazione ha un ruolo fondamentale in tutto questo e il respiro lento e profondo consente una buona ossigenazione e regola il battito cardiaco allevando eventuali stati d'ansia.

Spesso si comincia con una serie di esercizi di massaggio del viso, degli occhi, della testa e del collo, che sono molto utili in caso di mal di testa o di contrattura dei muscoli cervicali. Altri esercizi, che servono per allungare la colonna vertebrale e dei muscoli del dorso, hanno dei nomi affascinanti

che suggeriscono immagini poetiche e rimandano alla cultura orientale, come ad esempio “sostenere il cielo con le dita”, “raccolgere le perle dal fondo del mare”, “la fenice si libra nell'aria” o “il drago si avvinghia lungo la colonna”. Ho notato che ogni volta che eseguo tutta la serie degli esercizi mi sento molto bene fisicamente, l'umore migliora e ho una carica di energia che dura per buona parte della giornata. Inoltre, sento tutte le articolazioni sciolte e i muscoli meno contratti. Penso di avere intuito solo alcuni degli effetti positivi di questa ginnastica, ma la mia breve esperienza mi suggerisce di continuare e di approfondire la conoscenza di questo approccio dolce al mantenimento della salute e del benessere della persona nella sua interezza. Grazie per avermi introdotto a questa disciplina.
Elisabetta B.

Carissima dott.ssa Fernanda, prima di tutto voglio farle i complimenti, lei è bravissima e direi per noi di una certa età ci vuole tanta pazienza e a lei non manca, quindi mi fa sentire a proprio agio. Sento che questo tipo di ginnastica, seguita da tanti movimenti armoniosi, è adatta, e fa bene al mio fisico, mi piace tantissimo.

Io spero che si ripeta ancora per tanti anni e di essere sempre presente.

Grazie di cuore.

Lelli Augusta

È con molta curiosità, dopo circa 20 anni di pratica yoga, che ho aderito all'invito a partecipare al corso di ginnastica cinese per anziani organizzato dal Comune su proposta, direzione e collaborazione del dott. Lucio Sotte specialista in medicina tradizionale cinese. Scopo dell'iniziativa: migliorare e contrastare le cattive abitudini posturali, combattere lo stress, prevenire le malattie favorendo la forma fisica e quindi migliorare la qualità della propria vita. Una serie di esercizi di lavoro sull'energia e sul respiro, idonei al mantenimento della salute psicofisica ed allo sviluppo del *qi* (energia vitale), appaiono all'esterno come movimenti fluidi e lenti, abbinati al respiro, internamente visualizzano e guidano il passaggio del *qi* nei principali meridiani.

In sintesi, lo svolgimento degli esercizi di difficoltà progressiva coinvolgono il controllo del corpo, del respiro, del pensiero e delle emozioni per il ripristino delle funzioni carenti per lo sviluppo di facoltà latenti.



La mia personale esperienza, trascorsi quasi cinque anni di pratica, conferma l'apporto di tutti i benefici della più nota ginnastica posturale unendoli alla serenità ed alla calma consapevolezza che si ottengono con la costante partecipazione, la scomparsa dei dolori e contratture spesso dovute all'età e vita sedentaria, la stabilizzazione dell'umore, benefici che oltre al benessere psicofisico della propria vita individuale nutrimento e risorsa nelle relazioni con gli altri.

Bruno Tinto

La ginnastica cinese è costituita dall'insieme di esercizi fisici con lo scopo di mantenere l'elasticità del corpo cioè l'efficienza dei muscoli e delle articolazioni soprattutto per chi fa vita sedentaria (3° età). Tale ginnastica per le persone anziane è appropriata poiché richiede movimenti lenti e ben studiati, in modo che i muscoli e le articolazioni vengono giustamente sollecitati e rinforzati a vantaggio di tutto l'organismo e perché il corpo acquista e mantenga un assetto armonico. I movimenti delle braccia, le flessioni e torsioni del busto, gli esercizi per mantenere elastica la spina dorsale, i piegamenti delle gambe, gli esercizi di respirazione consistenti in ispirazioni ed espirazioni nasali, si ha così un completo ricambio dell'aria contenuta nei polmoni e nello stesso tempo vengono attivati i muscoli toracici.

Un plauso all'amministrazione comunale che permette ad una vasta categoria di persone anziane di poter beneficiare di tale attività.

Personalmente è una buona occasione non solo per tenere il fisico più efficiente ma anche un momento di incontro di amicizia e socializzazione.

Cirò

È dal 2009 che frequento il corso di ginnastica cinese, mi trovo molto bene, è un momento di incontro con persone che conosco da anni e con persone nuove che frequentano il corso. Chi l'avrebbe detto che avrei seguito con entusiasmo un corso di ginnastica! Sì di ginnastica cinese, fa bene al corpo ed alla mente.

Quando ho iniziato la più anziana allieva aveva 82 anni. Spero di poter continuare a poterla frequentare ancora per altri anni.

Anna Maria Scocco

Qi Gong.

È capitato una mattina mentre sola e pensierosa me ne andavo a far la spesa.

Passando per il parco, che a dir poco, è molto bello ho visto delle signore formare un capannello.

Poste in cerchio, l'una avanti all'altra si muovevano lentamente rilassando corpo e mente.

Incuriosita, lo sguardo su di loro ho posato e a distanza, per un po', ho osservato.

Proseguendo per il mio percorso di programma ho pensato forse è bene che io mi fermi!

Al ritorno davanti a loro son passata. Neanche a dirlo apposta!

Una signora con lo sguardo mi ha notata e all'istante sono stata catturata.

Ho accettato, di buon grado, il suo invito e il risultato è stato molto gradito.

Nel loro gruppo sono entrata e una bella amicizia si è creata.

Mi hanno guidato in un mondo sconosciuto fatto di suoni e di silenzi, dove poter ascoltare, ad occhi chiusi, i rumori invisibili del corpo.

Ora con ansia aspetto il suono del gong che mi porta con piacere a frequentare il "qigong"

Giuliana

Egregio dott. Lucio Sotte, sono Beccerica Franco, sono diversi anni che io e mia moglie Rossi Nazzarena frequentiamo i corsi di ginnastica cinese. All'inizio eravamo poco convinti del benessere che avrebbe portato, invece man mano che la facevamo ci rendevamo conto che questo tipo di ginnastica fa stare bene sia il corpo che la mente. Perciò ringraziamo lei che l'ha promossa, l'insegnante Fernanda che è bravissima, il Comune di Civitanova Marche che ce la fa gratuitamente. Con la speranza che continui ancora per tanti anni

Franco e Nazzarena

Faccio parte del gruppo di ginnastica cinese di Fontespina, mi piace molto la ginnastica cinese, ti fa stare bene con te stesso e con gli altri.

Mi piacciono tutti gli esercizi ma in particolare il *tiao shi* non so come si scrive, che si fa all'inizio e durante tutti gli altri esercizi. Mi piace anche il massaggio lento, la fenice e i passi insomma tutto mi piace, mi piace anche l'istruttrice, brava e severa quando co vuole. Non so che altro scrivere, spero sia sufficiente. A me ha dato tanto fare la ginnastica per dei problemi che avevo.

Nicolai Lorena

Ieri di prima mattina ero seduta sul balcone e sentivo la brezza mattutina che mi muoveva i capelli, guardavo il mare in lontananza che lentamente modificava i suoi colori, seguivo con gli occhi i rami degli alberi che si muovevano con armonia verso un'unica direzione.

In quel momento il mio pensiero è andato ai movimenti della ginnastica di gruppo, che mi fa provare le stesse sensazioni.

Gabrielli Paola

Mi chiamo Nazarena, faccio ginnastica cinese da circa tre anni nella palestra in via Saragat a Civitanova Marche. La mia impressione è stata all'inizio negativa perché non credevo a quei movimenti per me incomprensibili. Andando avanti ho capito però che mi stavo sbagliando, perché ogni giorno che passa scopro miglioramenti sul mio corpo, tanto che il periodo che non la posso fare mi manca molto e la considero vivamente a tutti.

Spero che si possa continuare sempre e ringrazio Fernanda per la pazienza e la passione che mette nel suo lavoro.

Ringrazio altresì il dott. Sotte che ha avuto la bella idea di diffondere questa pratica e spero che gli organi preposti non ci tolgano questa possibilità

Nazarena

Una sensazione di benessere è quello che mi da fare il qigong. Ripetere nell'arco della giornata il rilassamento, la respirazione con l'energia mi risolvono momenti di stress e situazioni urticanti. Ho ricevuto i complimenti da un chirurgo durante un piccolo intervento in anestesia locale. La ricetta del *qigong*...al bisogno q.b
Queste righe in dialetto civitanovese:

**È bella la ginnastica cinese
Tanda jende e poche spese,
se fa tutto l'endamente
e solo se non te fa male gnende
c'è bisogno pe l'anziane
che c'ha voja de scappà
de fa li movimendi co le mane
de jirasse de qua e de là
de aprì e chiude li sfinteri
de tenè dendro e fori li respiri,
cuscì controllì tutto lo corpo
resisti e non te la fai sotto;
e quando finisce e vai a casa,
e se te sbrighi poli fa pure la spesa,
te sendi vene dentro e fori,
te sendi in pace
e diciazzo sta ginnastica me
piace**

Laura Valentini

Al dott. Lucio Sotte

Mi chiamo Rosanna, ho 55 anni, ho iniziato questo corso di qigong aperto agli anziani. Prima d'ora ero entrata in contatto con altre realtà, però non mi hanno soddisfatta. Mi sono già resa conto che sono questi gli esercizi che cercavo e che desideravo da tempo. Ciò che apprezzo di più sono gli esercizi legati ai sei suoni, perché danno armonia, salute e mi aiutano a rilassarmi. Ritengo che tutti gli esercizi che stiamo facendo siano semplici e molto efficaci. Aiutano a migliorare il benessere fisico e psicologico. Sono movimenti lenti dove la respirazione e la concentrazione sono importanti. Sono validi per tutti e soprattutto per gli anziani. Posso dire che mi aiutano a staccare dai problemi e dai pensieri. Personalmente mi danno energia e non mi stancano.

Spero che questa esperienza che ormai si ripete da quasi 20 anni, possa proseguire per altrettanti. È una fortuna che tutto ciò sia nato a Civitanova Marche dove risiedo.

Voglio ringraziare l'ideatore di questo corso "ginnastica cinese" o "*qigong*", il dott. Lucio Sotte e i suoi collaboratori.

Un saluto grandissimo e un grande augurio perché tutto ciò possa proseguire nel tempo.
Con affetto *Rosanna Campagna*

Qi Gong tutto l'anno

Aspettiamo, sulla panchina sotto l'ombra fresca dei pini, che arrivino le altre. Abbiamo creato un gruppo con whatsapp e l'appuntamento è stato confermato: martedì alle 9.30. Il verde attrezzato di Quattro Marine, a Fontespina, è il nostro ritrovo per fare Qi Gong durante la pausa estiva. Anche quest'anno abbiamo deciso di non

interrompere questa attività. Un piccolo gruppo, che oscilla dalle quattro alle otto signore, si ritrova una volta a settimana, da giugno a settembre. I bambini che giocano nel parco ci guardano incuriositi mentre ad occhi socchiusi alziamo lentamente le braccia e poi le richiudiamo davanti al volto per regolarizzare il respiro.

Ogni tanto guardiamo il foglio dove abbiamo scritto la sequenza degli esercizi: ad una certa età la memoria fa brutti scherzi. Tra di noi cerchiamo di correggerci e migliorare i movimenti. C'è chi fa Qi Gong da tanti anni e chi invece è alle prime armi. Il piccolo gruppo e l'aria fresca del parco rendono ancora più piacevole questo momento. Questa "ginnastica cinese" (sappiamo che non si dovrebbe chiamare così) non è per noi solo un buon esercizio fisico e mentale, ma una occasione per ritrovarsi e allacciare relazioni.

W il Qi Gong!!

Alessandra Broccoli

Mi unisco al coro dei ringraziamenti.

Alla fine di queste testimonianze credo sia indispensabile un ringraziamento particolare a Fernanda Biondi, mia assistente di studio, che negli ultimi anni ha condotto e continua a condurre i corsi di *qigong* del Comune di Civitanova. Senza la sua dedizione, competenza, passione, questa esperienza non sarebbe proseguita e non avrebbe realizzato i brillanti risultati che queste testimonianze ci hanno raccontato

Lucio Sotte

Il posto dove si sdraia il bue: dialogo

Laura Ciminelli* Maria Franca Bocchino**

L
Il direttore della rivista “Olos e Logos” Lucio Sotte mi ha chiesto di scrivere un contributo per un numero speciale che tratterà di *Qigong*. Ti andrebbe di parlarne un po’?

F
Va bene, proviamo... hai praticato stamattina?

L
Sì. Al mattino pratico gli esercizi di movimento delle articolazioni e il *Qigong* dei Sei Suoni del m° Li Rongwei. Ho conosciuto il m° Li Rongwei a Roma nel 2004, era appena arrivato dalla Cina dove sin da bambino era stato introdotto alla pratica da suo padre e dal maestro di suo padre, del quale ci raccontava, che quando praticava “*Lingzishu*” sotto la neve non si bagnava, la neve non lo toccava. Per molti anni l’ho affiancato come interprete durante le sue lezioni e dopo aver sperimentato diversi metodi di *Qigong*, oggi l’esercizio dei Sei Suoni è il più consono alla mia persona. E tu quando hai intrapreso la pratica del *Qigong*?

F
Ho conosciuto il *Qigong* circa due anni fa con la Scuola “Il soffio vitale - Formazione *Qigong* Roma”. In precedenza avevo avuto un’esperienza di meditazione Vipassana, un ritiro durato 10 giorni, l’ho fatto come se fosse stata una sfida, non sapevo niente di buddhismo. Eravamo circa 60 persone tra uomini e donne, separati; ci si svegliava alle quattro e mezza e si praticava per tutto il giorno, con brevi pause di colazione e pranzo. La cena non c’era; alle cinque si prendeva un infuso o mezza frutta e basta. Si continua va a praticare

fino alle otto, a quel punto si ascoltavano delle letture e poi si andava a dormire. La cosa

«La pratica del *Qigong* non esclude la fede in una religione, non confligge con le proprie convinzioni e riferimenti sociali e culturali, si rivolge alla radice dell’essere. Negli ultimi anni ho conosciuto il m° Liu Jianshe che nelle sue lezioni affronta spesso questi temi, parlando del corpo originario della coscienza (*Yiyuantì*) rispetto alle sovrastrutture più esterne culturali e sociali. Nel *Qigong* non si prega un’entità spirituale esterna a noi, né si delega a qualcun altro l’accesso diretto alla divinità.»

particolare di questo ritiro è il silenzio. Si sta per dieci giorni in compagnia di tante persone ma soli con se stessi. Non si parla, non ci si guarda, non si scrive, non c’è modo di andare oltre se stessi. Alla fine dei dieci giorni meditavo ad occhi aperti: sensazioni ben descritte dalle prime quattro delle “Otto formule”, emozioni che ho ritrovato praticando il *Qigong*, quindi...

L

* sinologa,
coordinatrice didattica
e tutor online dei corsi
di formazione in
Medicina Tradizionale
Cinese del Centro
Formazione Villa Giada
Chinalink
** studentessa,
iscritta al terzo anno
del Corso di
formazione completa
Operatori Olistici MTC
Qigong Villa Giada –
Formazione Qigong
Roma

QI GONG
MEDICO

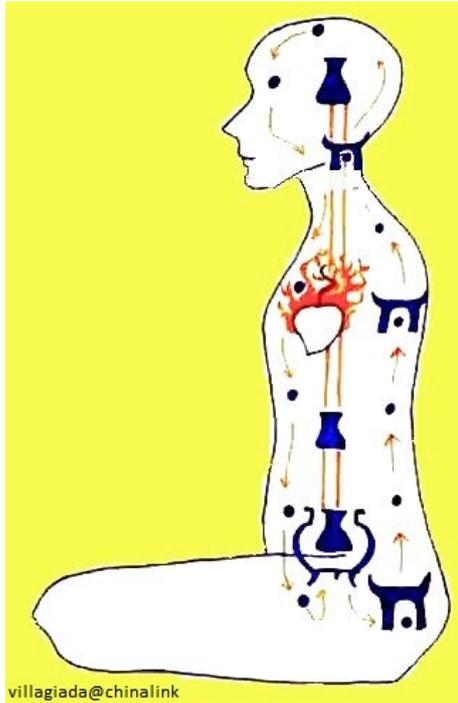


Ginnastica medica cinese
Civitanova Marche 2016
il suono hu del fegato

quindi... è una full immersion nel sé. Penso che esistano diverse vie, è giusto ampliare il discorso. Il *Qigong* non deve essere inteso come una setta o una religione che escluda le altre forme di evoluzione personale.

F
Le tecniche di meditazione, concentrazione, rilassamento sono tante, nelle diverse culture ed epoche storiche. Mi viene in mente la sofrologia, il training autogeno, la bioenergetica, l'Alexander tra quelle più moderne, tutte hanno le basi nelle antiche meditazioni orientali. Anche la religione come la conosciamo noi, può essere una via.

*Xiao Zhou Tian - Il circuito microcosmico
elaborazione dell'Istituto Superiore Medicina Tradizionale
Cinese Villa Giada - Roma*



L
La pratica del *Qigong* non esclude la fede in una religione, non confligge con le proprie convinzioni e riferimenti sociali e culturali, si rivolge alla radice dell'essere. Negli ultimi anni ho conosciuto il m° Liu Jianshe che nelle sue lezioni affronta spesso questi temi, parlando del corpo originario della coscienza (*Yiyuanti*) rispetto alle sovrastrutture più esterne culturali e sociali. Nel *Qigong* non si prega un'entità spirituale esterna a noi, né si delega a qualcun altro l'accesso diretto alla divinità.

F
Il *Qigong* pone l'Uomo al centro tra Cielo e Terra. Ogni uomo è protagonista della propria spiritualità, ognuno può accedere ad essere l'Uno con la natura e l'universo, è sicuramente un modo di vedere completamente diverso. Per me rappresenta la cura di sé nella quotidianità, gestire i rapporti con gli altri, con ciò che ci circonda; se pratici nel modo corretto viene spontaneo lo stare presenti a se stessi, risveglia sentimenti, intuizioni, stati di animo che a volte possono essere anche negativi. Se sei in una fase - come dire - di purificazione interna, ci possono

essere dei momenti critici che il *Qigong* fa emergere, ma è sempre una fase positiva, un sentire e tirare fuori dei blocchi che possono essere sia fisici che emotivi, perché l'emozione è molto radicata nel corpo. Penso che le emozioni negative come la paura, l'ansia, la rabbia, abbassino le difese immunitarie rendendoci vulnerabili, ma credo anche che il corpo se ben nutrito si auto-cura. Il *Qigong* modula gli stati d'animo e scioglie i nodi che ci procuriamo con le tensioni emotive.

L
Ho avuto anch'io questa esperienza. In quel "momento critico" purtroppo non c'era il maestro vicino ed ho commesso l'errore di interrompere la pratica, perché mi ero spaventata. Con il senno di poi ho capito che se avessi perseverato avrei risolto prima quel problema di salute che poi mi ha richiesto invece molto più tempo e fatica.

F
Penso che la pratica del *Qigong* non possa rimanere una cosa isolata, a se stante, entra nella tua vita e modifica il tuo modo di affrontarla. Per esempio mentre faccio le faccende di casa penso alla postura, rilasso il bacino e le spalle, piego le gambe come se mi sedessi sull'aria, oppure mentre viaggio in metro in posizione del "palo eretto" gioco mantenendo l'equilibrio, senza poggiarmi. Insomma, evito di contrarmi, cerco di essere presente, di ascoltarmi.

Ho avuto il primo contatto con il Qigong nell'88, quando ero impiegata presso Radio Pechino, un giorno i miei colleghi mi invitarono ad andare a teatro a partecipare ad un incontro con una Maestra di Qigong che "emette il Qi". Ho capito quel giorno quanto è importante per i cinesi il Qi. L'esistenza del Qi non si può mettere in dubbio, è come se qualcuno ci dicesse che l'aria non esiste; è un elemento al quale concettualmente non si può rinunciare.

L
"Se hai capito cos'è il *Qigong*, potrai insegnarlo il giorno dopo": è una citazione del m° Liu. Credo che si riferisca a questo. Capire cos'è il *Qigong* non dipende da quante nozioni hai accumulato o da quale livello di esecuzione della tecnica hai raggiunto, ma da come lo vivi personalmente. Per questo diffido da coloro che assolutizzano una forma o un'interpretazione del *Qigong*. Nel *Qigong* non dovrebbero esserci dogmi né circoli chiusi.

F
Sì certo, bisogna darsi del tempo per fare esperienza. Non sempre riesco a concentrarmi come vorrei, i pensieri disturbanti mi distraggono, eppure comunque dopo mi sento meglio, più serena, più attiva. Mentre quando pratico con scioltezza sento dei piccoli gorgoglii nella pancia, come dell'acqua che si sposta, oppure alcune vertebre fanno "tock" come se si riallineassero. Come è iniziato il tuo percorso?

L
Ho avuto il primo contatto con il Qigong nell'88, quando ero impiegata presso Radio Pechino, un giorno i miei colleghi mi invitarono ad andare a teatro a partecipare ad un incontro con una Maestra di *Qigong* che "emette il Qi". Ho capito quel giorno quanto è importante per i cinesi il Qi. L'esistenza del Qi non si può mettere in dubbio, è come se qualcuno ci dicesse che l'aria non esiste; è un elemento al quale concettualmente non si può rinunciare.

F
Al ritorno in Italia? C'erano gruppi di *Qigong* all'epoca?

Ci parlò dei tre centri importanti che collegano il nostro corpo con il Cielo, la Terra e l'Uomo. Gli esercizi erano molto semplici e consistevano nel concentrare il Qi del cielo nel centro della fronte, il Qi della terra nel ventre, il Qi dell'uomo nel cuore. Fu una scoperta che mi aprì un mondo. Negli anni ho capito che il Qigong è l'anima della Medicina Tradizionale Cinese ed entrambe hanno origine dalla filosofia Yin Yang.

L
Non molti, tuttavia nel '90 riuscimmo a radunare un gruppo di persone interessate e organizzare un viaggio in Cina dove incontrammo il maestro Xia Songquan a Chengde, una cittadina a nord di Pechino, residenza estiva degli imperatori, dove a migliaia e migliaia di chilometri da Lhasa trovi le pagode e i centri di spiritualità dell'antico Tibet. Ci parlò dei tre centri importanti che collegano il nostro corpo con il Cielo, la Terra e l'Uomo. Gli esercizi erano molto semplici e consistevano nel concentrare il Qi del cielo nel centro della fronte, il Qi della terra nel ventre, il Qi dell'uomo nel cuore. Fu una scoperta che mi aprì un mondo. Negli anni ho capito che il *Qigong* è l'anima della Medicina Tradizionale Cinese ed entrambe hanno origine dalla filosofia Yin Yang.

F
E quindi anche dall'Yi Jing?

L
Sì. A questo proposito, penso che la partecipazione al Laboratorio Taomaturgia sia una parte centrale della mia ricerca. Si tratta di un progetto artistico di Gianfranco Ucci per la realizzazione dei Sessantaquattro Esagrammi a colori iniziato nel 2006. Il mondo dell'arte è stato tra i primi a recepire il messaggio della cultura orientale, e non penso sia un caso.

F
Anche per me il Laboratorio è stato una rivelazione. Gianfranco è riuscito a riaccendere la mia curiosità e la mia creatività, mi sono ritrovata in un mondo di geometriche simmetrie nello studio della mappa del cielo anteriore di Fu Xi, alla scoperta di quello che questo antico codice sorgente della conoscenza ha ancora da rivelarci.

Studiando quali fossero i colori che potessero rappresentare il mutamento mi sono resa conto di quanti studi siano correlati agli Esagrammi, dagli indirizzi binari informatici al DNA... Mi sono persa... stavi dicendo che il *Qigong* è l'anima della MTC. In che senso?

L
La medicina cinese nella storia si è sviluppata a stretto contatto con la scuola taoista. In particolare, le teorie e le tecniche di coltivazione del principio vitale *Yangsheng* sono direttamente collegate alle teorie e ai metodi di pratica di lunga vita della scuola taoista. Con il massaggio, l'agopuntura e altre tecniche si interviene sul Qi dall'esterno del corpo, nel *Qigong* dall'interno. Nel '98 con il dott. Lei Zhengquan, direttore del reparto di agopuntura dell'ospedale MTC di Xi'an ho partecipato ad una lezione del primario dell'ospedale che spiegava ai medici come percepire il Qi del paziente attraverso l'ago per intervenire sul flusso energetico. Spiegava come ottenere la sensibilità nelle dita per percepire lo stato del Qi del paziente. Secondo me se non si ha una pratica personale di *Qigong* è più difficile raggiungere questo risultato.

F
Sì certo, perché altrimenti non ti ricarichi, non ti rigeneri, perdi la sensibilità dell'ascolto. È la base per lavorare con l'energia... capire, percepire, condurre il Qi. Facciamo una pausa di pratica?

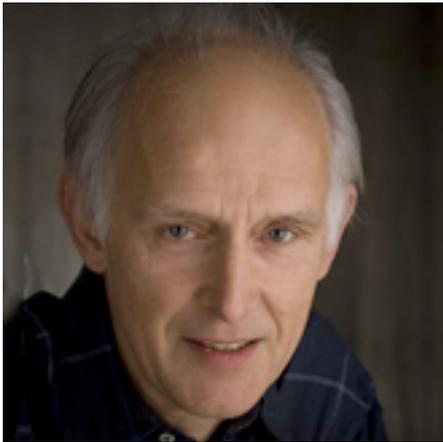
L
D'accordo. Il m° Li Rongwei ci ha raccontato che per gli antichi per la pratica era sufficiente lo spazio dove si sdraia un bue.

In ricordo di Marco Romoli

Carlo Maria Giovanardi*

Marco Romoli ci ha lasciati!
Tutto il mondo dell'agopuntura non solo italiana, ma anche internazionale, lo conosceva e lo stimava.

Non è semplice trovare le parole per ricordarlo tante erano le qualità professionali e quelle umane che lo contraddistinguevano.



Parlare di Marco, significa automaticamente parlare di agopuntura auricolare: la sua passione alla quale ha dedicato tutta la vita. È difficile trovare Scuole o Associazioni di Agopuntura alle quali Marco non abbia dato il suo contributo in questo campo ed è grazie a lui che l'agopuntura auricolare si è sviluppata ed è diventata credibile in Italia. Aveva la passione per la ricerca, che cercava continuamente di trasmettere ai giovani colleghi.

Anche stavolta la scomparsa di un caro amico ci lascia attoniti! Ma il Suo ricordo rimarrà indelebile per l'eleganza, la signorilità, la discrezione, l'umiltà, la perseveranza con cui ha condiviso con tutti noi e con il mondo medico ed accademico nazionale ed internazionale la sua passione per la medicina (cinese ed occidentale) nel rigore della ricerca scientifica, dello studio e della pratica clinica, nel confronto continuo e nel dialogo con i colleghi e con i suoi tanti pazienti. Ci mancherà! Il modo migliore per ricordarlo sarà seguire le orme dei Suoi passi sul lungo cammino dell'integrazione delle medicine!

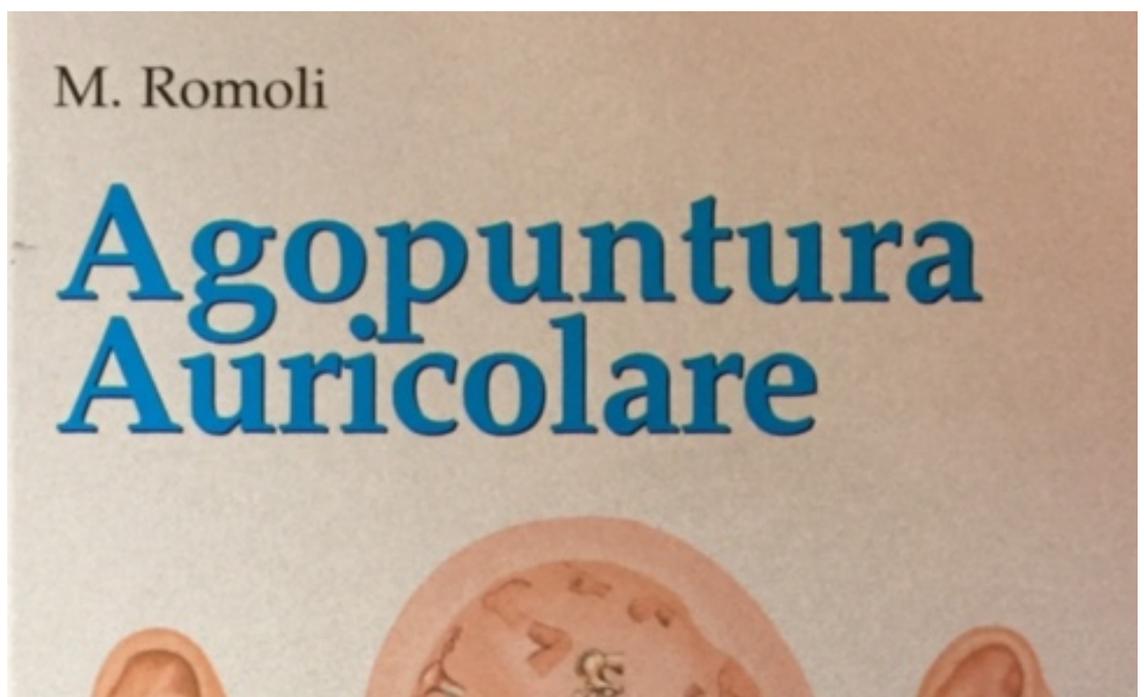
Lucio Sotte*

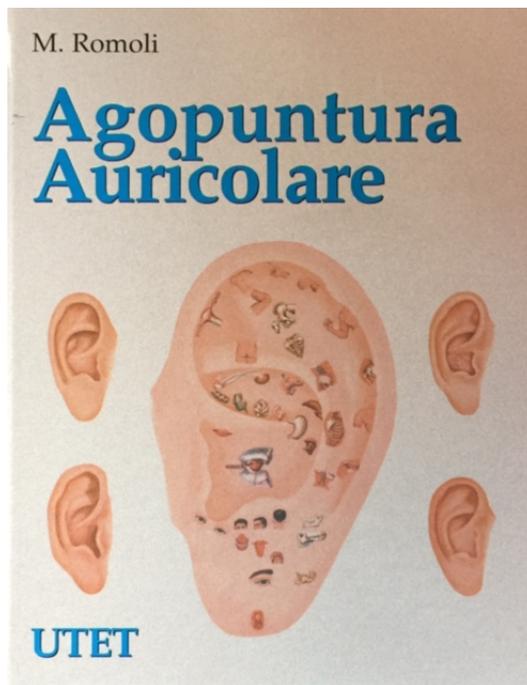
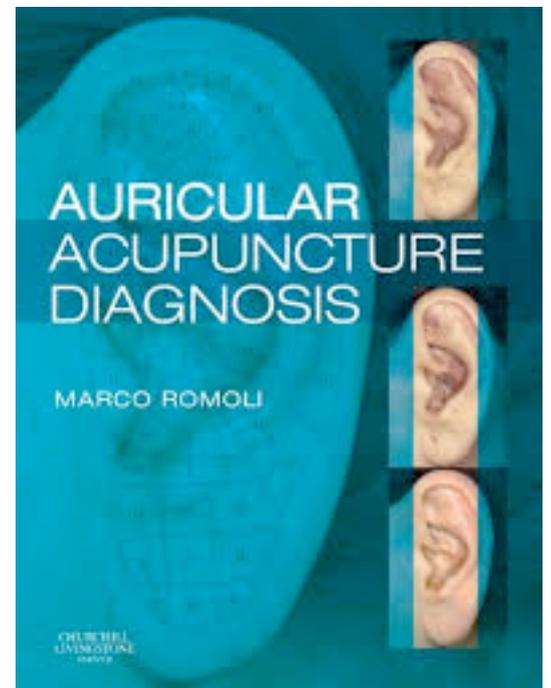
A metà degli anni 90 mi propose di organizzare un Convegno Internazionale sulla Ricerca Clinica in Medicina Complementare, confesso che aderii al progetto più per paura di deluderlo e di ferirlo che perché credessi nella validità dell'iniziativa. Mi sbagliavo, al Convegno parteciparono i maggiori ricercatori europei nel campo della medicina complementare e 230 congressisti! Un successo enorme.

A questo seguì nel 2009, l'organizzazione del 6° Simposio internazionale di Auricoloterapia e

***Presidente FISA,
Direttore della Scuola
Italo Cinese di
Agopuntura e
Presidente AMAB
Bologna**

IN RICORDO





segnato, nelle ore passate in macchina era un fiume in piena, non ha mai smesso di parlare con entusiasmo di progetti, di ricerca! Marco, amavi il canto delle cicale, era impossibile non volerti bene! Ci mancherai tanto!

Auricolomedicina avente per tema l'Auricoloterapia basata sulle Evidenze Scientifiche, che senza il suo impegno non si sarebbe mai svolto.

Marco ha lasciato la sua eredità e la sua esperienza nei libri pubblicati che hanno varcato i confini nazionali: resteranno fondamentali per le nuove generazioni di medici.

Oltre agli aspetti scientifici, quello che ricorderanno di lui, chi ha avuto la fortuna di conoscerlo, è l'aspetto umano.

Marco era una persona buona, gentile e riservata, in quasi 40 anni di conoscenza non l'ho mai sentito alzare la voce.

L'ultima volta che l'ho visto è stato in occasione di un incontro con il consiglio direttivo dell'ICMART a Milano e nonostante il suo stato di salute e consapevole che il suo destino era

Corpi di forza una lettura interculturale, femminista, marzialista della “violenza di genere”

Alessandra Chiricosta*

Ciò che so sulla forza, parafrasando Bruce Lee, lo ho appreso grazie alle arti marziali. Vuol dire che non l’ho solo letto, pensato, ma prima di tutto l’ho esperito. L’ho appreso partendo da me. È divenuto carne, sangue, muscoli, tendini, segnali elettrici. È una forza che è partita da me, dal mio corpo-mente, che è divenuta cosciente di sé grazie alla pratica del corpo-pensante. È presenza libera, non posso negarla se non negando me stessa. Per questo che, per quanto mi riguarda, i discorsi che creano una donna priva di forza, che la fanno naturalmente debole, risuonano come vuoti costrutti, armature senza corpo. Il mio corpo parla, e mi dice altro. Di questo mi fido. Che il corpo di una donna sia un corpo “debole” è assunto radicato nel senso comune, in molti tempi e a molte latitudini. Il “gentil sesso” è così detto proprio in virtù di una concezione che vede il corpo della donna come biologicamente, naturalmente caratterizzato da tratti di accoglienza, di morbidezza che lo renderebbero strutturalmente inadatto all’esercizio della forza, soprattutto quando questa viene vista nei termini di un combattimento. La forza del corpo femminile andrebbe dunque ricercata altrove, in una dimensione che non comprende l’esercizio della forza combattente. In genere, questo “altrove” viene posizionato nei contesti della cura e della procreazione, o nella dimensione della sensibilità emotiva ed emozionale. Forza combattente, intesa nel suo portato psico-fisico ed emozionale, e “cura” sono visti, perciò, come termini antitetici e reciprocamente escludentisi: la forza fisica viene così spesso equiparata

Quando stavo per chiudere il numero della rivista ho ricevuto da Alessandra Chiricosta questo suo brillante articolo in cui analizza la differenza del concetto di “forza” espressa da due caratteri dell’ideografia cinese: lì 力 e jìn 勁.

Era precisamente ciò che desideravo per concludere le riflessioni che tutti coloro che hanno partecipato alla stesura di questo numero della rivista hanno desiderato condividere tra loro e con i lettori: un modello di rappresentazione somatopsichica dell’uomo che trasforma non solo il concetto di forza ma anche la stessa idea del duello tra due combattenti che, invece che scontrarsi a “mezzogiorno” come insegnano molti film western, si astengono dal combattere e si inchinano vicendevolmente alla maestria raggiunta «riconoscendo reciprocamente il livello di raffinatezza della forza che l’altro/a ha conseguito»

Lucio Sotte

***Professore Associato
Università Tor Vergata,
Dipartimento di
Filosofia, Roma**

FORZA LIE
FORZA JIN



sbrigativamente alla violenza, o quanto meno ad un potenziale esercizio di questa. Un corpo forte è, quindi, naturalmente portato all'esercizio della violenza, qualora non intervengano limiti esterni ad inibirne questo tipo di espressione. Un corpo debole è naturalmente portato alla pace e alla mitezza. Un corpo forte è grezzo e bruto, un corpo debole è sensibile e fine. Questo tipo di interpretazione dualistica, dicotomica del rapporto tra forza e debolezza, che si traduce in un netto contrasto tra violenza e cura, maschile e femminile, guida, tra le altre cose, anche la lettura della grave questione della “violenza di genere” in molti paesi - tra cui l'Italia - e motiva molte delle scelte - o non-scelte - politiche in materia. Il consenso che viene più o meno implicitamente assegnato a tale paradigma è condiviso da molte e da molti, in modo trasversale a partizioni e posizionamenti. Rappresenta, ad oggi, una base di partenza per riflessioni, analisi e soluzioni, condivisa in virtù della sua naturalità ed oggettività. La differenza tra le posizioni si trova quasi sempre a valle di tale paradigma, aprendo dibattiti e conflitti che riguardano le strategie da utilizzare per la limitazione dell'esercizio della forza-violenza - se questa debba passare per il riconoscimento dello stato di “vittima” di una donna o, al contrario, puntare su un rafforzamento del suo “potere”, ad esempio - o, in contesti differenti, se tale asimmetria biologica vada semplicemente accettata, i singoli e le singole dovendone farsene carico al livello personale.

Restituire al corpo di donna un suo proprio accesso alla forza, ripensare il concetto di forza come plurivoco e multifaccettato, svelare in che modalità un paradigma culturale sia divenuto una profezia autorealizzantesi sono qui visti come passi necessari per poter realmente puntare ad una relazione tra i generi non segnata da una “violenza originaria”, ma che, invece, si apra nel segno di due soggettività ugualmente compiute, in grado di intessere relazioni nella differenza.

Il mio personale percorso di ricerca, al contempo esperienziale e intellettuale, mi ha portato a mettere duramente in questione questi assunti, smascherandone le caratteristiche di costruzione culturale, di dispositivo biopolitico, di profezia autorealizzantesi. Il percorso qui proposto muove verso una seria e radicale destrutturazione del paradigma corrente sulla forza in relazione al genere, non collocandosi, conseguentemente, in nessuno dei posizionamenti sopra esposti. Attraverso un'indagine svolta in più atti, che attraverserà vari campi e diverse discipline, si intenderà dimostrare come la costruzione “culturale” della forza/violenza del corpo

maschile e della debolezza del corpo femminile, lungi dall'essere un dato biologico ed oggettivo, è un dispositivo biopolitico che ha limitato fortemente l'esplorazione di altre dimensioni ed elaborazioni di concetti come “femminilità” e “mascolinità” in relazione all'espressione della forza. È il paradigma, non l'oggettività corporea, ad aver articolato le relazioni tra i generi alla stregua di una lotta tra vittima - reale o potenziale - e carnefice - reale o potenziale. Paradigma che si basa su di una lettura superficiale, parziale, contraddittoria e farraginoso di cosa si intende per “forza”, “forza combattente” relativa ad un corpo sessuato. Paradigma che trova la sua smentita in molteplici luoghi e tempi, diversi da quelli che siamo abituati a considerare. Paradigma che ha tentato di eliminare ciò che lo contraddiceva, ma che non sempre è riuscito nell'intento. E tracce, cicatrici, cesure indicano l'esistenza di possibilità diverse di pensare la relazione tra i generi, il cosa renda un corpo-mascolino o femminile, la violenza, la forza. Seguire le tracce, fare luce su di una mistificazione, articolare nuovi percorsi di indagine e di azione è una questione che si mostra oggi di particolare importanza. Restituire al corpo di donna un suo proprio accesso alla forza, ripensare il concetto di forza come plurivoco e multifaccettato, svelare in che modalità un paradigma culturale sia divenuto una profezia autorealizzantesi sono qui visti come passi necessari per poter realmente puntare ad una relazione tra i generi non segnata da una “violenza originaria”, ma che, invece, si apra nel segno di due soggettività ugualmente compiute, in grado di intessere relazioni nella differenza. Cosa si intende quando si definisce una donna, per natura, più “debole”? Il “corpo della donna” - concepito artificiosamente come singolare, rimuovendo la specificità che ogni singolarità comporta - è così culturalmente costruito per apparire debole, o meglio, più debole del corpo maschile. Il corpo della donna non è visto in sé, nella sua pluralità di incarnazioni e nelle possibilità che da quelle uniche e irripetibili incarnazioni si dispiegano, ma come *terminus ad quem*, singolare e naturalmente determinato, del corpo maschile. Un corpo, questo, che si vuole dotato di una forza quantitativamente maggiore e di un correlato - anche se ambiguamente argomentato - diritto all'esercizio di questa forza su chi sia costitutivamente più debole. La costruzione di un'identità maschile “forte”, e quindi in diritto naturale di comandare, necessita di una controparte che inveri questo assunto, di un “lato oscuro” che ne manifesti la chiarezza e la verità. La “debolezza” del corpo della donna legittima l'esercizio della forza da parte dell'uomo sul suo corpo in modi che solo all'apparenza appaiono contraddittori, come la violenza e la protezione. Non a caso sono questi i poli tra cui la narrazione dominante pone la questione della violenza di genere. Convinzione di chi scrive è, invece, che i corpi delle donne siano dotati di propri accessi alla forza, anche alla forza combattente. Questi accessi sono stati in gran parte ostruiti proprio da costruzioni culturali, divenute nel tempo pratica e politica, che hanno

sostituito un percorso di cosciente comprensione e sviluppo, a partire da sé, dei potenziali che i corpi delle donne possono esprimere con ideologie identitarie calate dall'alto e funzionali ad una narrazione che vuole "l'uomo" come unica soggettività compiuta e modello normativo. Anche la "soggettività maschile" così costruita appare come limitata e limitante. Se il senso della mascolinità viene ritrovato nell'esercizio dell'assoggettamento di qualcun'altra – o qualcun altro – in un atto, cioè di prevaricazione e misconoscimento, anche la possibilità di uno sviluppo di una mascolinità autonoma e plurisfaccettata viene seriamente compromesso. Nonostante la "soggettività maschile" si pensi, in questa azione prevaricatrice, come "vincitrice", l'ordine che instaura la renderà prigioniera di una visione di sé parziale, da cui difficilmente potrà sfuggire, proprio perché significherebbe rinunciare alla propria sovranità. Ordine asimmetrico e coloniale per sua stessa natura, ordine piramidale, patriarcale. Per tale ragione si rende necessario un profondo ripensamento delle dinamiche di costruzione della relazione tra i generi che sia radicale, ovvero che ritorni alle radici, che analizzi criticamente i modi e le ragioni attraverso cui la "soggettività femminile" sia stata inferiorizzata e provi a riarticolare percorsi differenti. Si tratta, cioè, di sfidare il "senso comune" nel quale presupposti per nulla "oggettivi" sono stati assunti al livello di verità autoevidenti e articolare nuovi paradigmi. La ricerca sulla forza a partire da un corpo di donna si posiziona lungo questa direttrice.

L'operazione di rimozione della forza dal corpo della donna è una tragedia in molti atti e a plurimi livelli, che si è dipanata, con alterne vicende, attraverso secoli di storia. Molti, moltissimi i dispositivi posti in atto per trasformare l'ideologia in "natura". Primo fra tutti proprio una definizione assolutamente parziale di ciò che si definisce "naturale" e ciò che viene detto "culturale" e forse, verrebbe da pensare, proprio questa netta cesura tra natura e cultura costituisce un punto nevralgico della questione. L'effetto che poi questa visione ha posto in atto è stata una forma di "proibizione" culturale per le donne di esercitare il proprio corpo in quelle discipline e azioni che ne avrebbero consentito la coscienza e lo sviluppo di una forza combattente. L'assunto che vuole il corpo di donna debole, quindi "poco femminile" qualora debole non si dimostri, è imbarazzante nel suo essere tautologico. Tuttavia proprio questo assunto è divenuto reale, avendo per molto tempo e in molti luoghi decretato l'allontanamento delle donne da quelle forme di coscienza pratica che lo avrebbero smentito nei fatti.

La forma di coscienza che la forza richiede è soprattutto pratica. Modalità di conoscenza in gran parte svilita nei nostri contesti culturali, essendo l'attività fisica sovente considerata qualcosa di meno degno di quella intellettuale – e comunque in rapporto dicotomico con questa – o trasformata in industria del benessere dall'evidente carattere prestazionale. Se questa dinamica colpisce la concezione dei corpi indistintamente, le modalità in cui si attua vanno ad aggravare le esistenti visioni stereotipate del corpo femminile e di quello

maschile. Le separazioni tra natura e cultura, tra intelletto e corpo sono produzioni culturali che hanno fondato modi di percepire e agire nella realtà, non verità assolute. Dimostrazione ne è che non sono presenti nella totalità delle culture. E forse non è casuale che sia proprio nei contesti culturali che non le comprendevano che si sono sviluppate forme filosofico-pratiche che nutrono e coltivano la forza combattente che un corpo di donna può sprigionare. Perché la forza combattente non è una sola, non ha solo i modi che una certa visione, che definirei "militarizzata" usando un felice concetto elaborato da Angela Putino, ci propone come assoluti. Come si avrà modo di mostrare, l'analisi che parte dalla forza che un corpo di donna può sprigionare condurrà a riformulare presupposti e categorizzazioni che eccederanno di gran lunga dal terreno, reale o figurato, del combattimento, andando ad investire le modalità dei rapporti tra i generi, le concezioni su cui si fondano i generi stessi, il rapporto degli esseri umani con i contesti in cui abitano, siano essi "naturali" o "antropici", con l'organico e l'inorganico. Mostrerà che l'esercizio della violenza non è insito nella forza, ma in quella particolare concezione della forza combattente che si pensa come "forza-sopra", soggiogante. E che è anche

Ciò che qui si propone non è, dunque, un triste ed inutile scimmiettamento da parte delle donne di ciò che rende "forte" il corpo di un uomo, un'ulteriore forma di militarizzazione. Al contrario, viene qui suggerito un percorso che, ripartendo da basi, radici, corpi diversi, diversamente concepiti e simbolizzati, sia in grado di dischiudere e articolare una differente concezione della forza combattente, come sviluppo di sé, non forza coercitiva.

all'origine di una certa definizione asimmetrica e soggiogante del maschile e del femminile nell'ambito dell'ideologia patriarcalista. Ciò che qui si propone non è, dunque, un triste ed inutile scimmiettamento da parte delle donne di ciò che rende "forte" il corpo di un uomo, un'ulteriore forma di militarizzazione. Al contrario, viene qui suggerito un percorso che, ripartendo da basi, radici, corpi diversi, diversamente concepiti e simbolizzati, sia in grado di dischiudere e articolare una differente concezione della forza combattente, come sviluppo di sé, non forza coercitiva.

L'accesso alla forza passa, dunque, per una donna, attraverso una destrutturazione critica di un intero mondo che si è creato a partire dalle ideologie che questo accesso l'hanno voluto occludere. E, nel contempo, attraverso la ripresa di un diverso rapporto con la propria corporeità che non sia solamente teorico, ma pratico/teorico. Che punti, cioè, a superare quella dicotomia, quel baratro in cui si perde la forza di un corpo di donna. Un rapporto differente che non parla più di dialettiche,



Corso di ginnastica medica cinese
Civitanova Marche 2016

ma di relazioni, in cui “esterno” e “interno” sono non opposizioni statiche, principi di separazione, ma momenti dinamici, fluidi.

Le Forze combattenti nel taijiquan

Per comprendere se sia possibile un’analisi differente dei concetti di forza e violenza, occorrerà uscire dal solco del pensiero europeo ed aprirsi ad un dialogo interculturale che possa mettere in luce ciò che qui da noi non si sia pensato. Nel far questo, si renderanno anche più chiare le motivazioni che portano a diverse “scelte culturali”, spesso adombrate dal nostro stesso essere immersi e informati dalla cultura in cui viviamo. Uno dei contesti in cui la teorizzazione sulla e la pratica della forza combattente ha conseguito punte di rara intensità è quello delle arti di combattimento dell’Asia Orientale e del Sudest Asiatico. Nell’ambito marzialistico cinese, ad esempio, diversi termini vengono utilizzati in riferimento alla forza combattente, per tradurre un concetto che noi abbiamo pensato come unico. Ciascuna di queste parole indica una diversa fonte, un differente sviluppo e diverse dinamiche in cui la forza si manifesta. Il primo, più semplice termine che viene utilizzato nell’ambito delle arti di combattimento per esprimere “forza” è 力 *lì*. Il carattere indica un aratro di metallo. Il senso che così viene espresso è quello di un qualcosa che penetra nella terra, vincendone la sua resistenza con una sempre maggiore forza muscolare. 力 *lì* esprime, dunque, un’accezione meramente quantitativa e basica della forza, quella che in italiano si esprime con “forza bruta”. Nel significato datane nelle arti di combattimento cinesi, 力 *lì* è considerata “cieca e ottusa”, nel senso che costituisce solamente la forma più grezza e muscolare della forza. A differenza di quanto saremmo portati a pensare a partire dalle trattazioni che della forza si sono fatte nelle nostre tradizioni, questo livello della forza è il meno significativo in termini di efficacia combattente. È utile a svolgere lavori pesanti come, per l’appunto, dissodare un campo. In questa accezione, il carattere 力 *lì* si ritrova in posizione radicale anche nell’ideogramma 男 *nán*, (uomo, maschile) che rappresenta la forza muscolare che sorregge un campo coltivato. Il senso che se ne deriva è che ciò che definisce il “maschile” 男 *nán* sia sì la forza 力 *lì*, ma considerata nel suo primario utilizzo: quello per dissodare, vincere una resistenza senza comprendere le ragioni e le forme in cui questa resistenza si dia, preparare la terra per la coltivazione, cioè modificarla, organizzarla per renderla disponibile al suo utilizzo da parte del contadino. Di ben diversa forma di coltivazione parla, invece, l’altro termine utilizzato per esprimere la forza: 勁 *jìn*. La maggiore complessità di questo secondo carattere si mostra anche graficamente, presentandosi come composto da due elementi, 精 *jīng* e 力 *lì*. Già da una prima e rapida osservazione, possiamo cogliere che 勁 *jìn* includa 力 *lì*, ma che in qualche modo la arricchisca, la trasformi. La presenza del carattere 力 *lì*

all’interno di 勁 *jìn* evidenzia che quello di cui si parla nel caso di 勁 *jìn* non sia qualcosa di radicalmente separato dalla “forza muscolare bruta”, ma che la includa, che parta da essa. Non si può, cioè, rimandare alla contrapposizione a noi più familiare tra “forza muscolare” e “forza spirituale”, ad esempio, in cui le due forze si posizionano su piani separati, addirittura antitetici. 勁 *jìn*, invece, parla di una trasformazione, un raffinamento di 力 *lì*. Il rapporto tra i sotto-caratteri non si limita ad una semplice giustapposizione, ma esprime un processo, indica relazioni che trasformano vicendevolmente. Il carattere che si unisce a 力 *lì* è 精 *jīng*, a sua volta composto da tre sotto caratteri: 丿 *yī* —, ovvero “uno”, “intero”, “tutto”; 川 *chuān* 川, “fiume” e 工 *gōng*, “lavoro”, “pratica costante” (incidentalmente, è lo stesso *Gōng* che si trova anche nel termine *Gōng fu* 功夫). Il carattere 精 *jīng*, quindi, parla di un “qualcosa che lavora-fluendo al di sotto del tutto” – se la posizione di 丿 *yī* — al di sopra degli altri caratteri viene vista in maniera “letterale” - e viene ad indicare, ad esempio, i fiumi carsici. Ma parla anche di un “tutto”, un’unità complessiva, che “fluisce” grazie ad un “lavoro costante”: in questo senso viene tradotto anche come “passare attraverso” e quindi “oltrepassare” facendo esperienza.

Il senso che si ritrova in 勁 *jìn* è dunque quello di una forza che passa attraverso, fluendo, come un fiume sotterraneo, modificando ciò che incontra grazie ad un lavoro costante, una pratica, che ha permesso alla forza stessa di trasformarsi, divenendo ciò che è. La forza bruta, muscolare 力 *lì* viene trasformata, raffinata grazie ad una pratica, un lavoro costante, che ha come caratteristica la fluidità dell’acqua, lo stesso potere dirompente di passare attraverso, di penetrare che un fiume carsico ha nello scavarsi il suo percorso nella dura roccia.

Il senso che si ritrova in 勁 *jìn* è dunque quello di una forza che passa attraverso, fluendo, come un fiume sotterraneo, modificando ciò che incontra grazie ad un lavoro costante, una pratica, che ha permesso alla forza stessa di trasformarsi, divenendo ciò che è. La forza bruta, muscolare 力 *lì* viene trasformata, raffinata grazie ad una pratica, un lavoro costante, che ha come caratteristica la fluidità dell’acqua, lo stesso potere dirompente di passare attraverso, di penetrare che un fiume carsico ha nello scavarsi il suo percorso nella dura roccia. L’acqua è senza forma, non è mai rigida: proprio questo le permette di vincere contro ciò che è duro. Questa è la forza che si esercita, studia e pratica nelle arti marziali, in

particolare in quelle definite “nei”, interne, quali il *taijiquan*.

La trasformazione di *li* 力 in *jìn* 勁 determina anche un cambiamento profondo nelle caratteristiche della forza e nei modi per percepirla, accrescerla ed esercitarla. *Li* 力 si potenzia tramite accrescimento muscolare: in ciò corrisponde più o meno precisamente alla nostra idea di “forza fisica, forza bruta”. Non abbiamo termini, invece, per tradurre *jìn* 勁. La tradizione delle arti di combattimento cinesi ha dischiuso e articolato un senso che a noi resta oscuro, non avendo la nostra concettualizzazione e simbolizzazione del corpo permesso un accesso a questa esperienza. In ciò non temo di affermare che la visione del corpo e della sua forza presentata nella cosiddetta “cultura occidentale”, prigioniera di una concezione meccanicistica e dicotomizzante, appare, sotto questo aspetto, come assai più limitata e semplicistica. Il corpo che si invita a liberare nel *taijiquan* è un organismo assai più complesso e multifaccettato del meccanismo elettrico-idraulico-pulsionale a cui si è arreso il nostro corpo “occidentale”. Ciò di cui parla la medicina tradizionale cinese, ad esempio, non sono singoli organi connessi in un meccanismo, bensì relazioni tra elementi in rapporto funzionale tra di loro e con l’ambiente in cui sono immersi, che li attraversa. Ciò ha permesso alla fisiologia energetica cinese, in particolare nel suo declinarsi nelle arti di combattimento, di osservare in altro modo, e secondo altre direttrici, il concetto, le pratiche e le manifestazioni della forza combattente. Proprio a causa di questa “mancanza” terminologico-concettuale nella lingua italiana, risulta molto complesso fornire una descrizione della *jìn* 勁 che non cada nelle nostre opposizioni dialettizzanti che separano mente e corpo, natura e cultura, forza e debolezza, solo per citarne alcune. Perché, sostengo, per uscire dalla dimensione cristallizzata del senso della forza con la quale ci troviamo a confrontarci “qui e ora”, è necessario uscire dal gioco mortifero della paura, dell’orrore del vuoto, su cui molto del senso della “nostra cultura” (se di cultura al singolare si potesse parlare) si è costruito. L’analisi della forza che si compie nelle nostre latitudini si inserisce in una concezione dei corpi, del loro simbolizzarsi, della mente, della natura, della cultura, del “maschile” e del “femminile” situato e determinato. Da questa posizione, con Weil, la forza dei corpi può essere solo forza aggredente, maschile, dominante. Violenza. Ma non ovunque è così. Al variare del paradigma, cambia lo scenario. Il *taijiquan* si origina in Cina, nell’intreccio tra filosofia *yin/yang*, scuola dei *wu xing*, daoismo, buddhismo. A cui si aggiunge un po’ di confucianesimo. Il corpo di cui si parla, che viene pensato qui differisce molto da quello che ci hanno insegnato ad esperire. Non si tratta, infatti, di una mera “concezione diversa” del corpo, ma di un senso del corpo che si dà nell’esperienza, nel movimento. Un corpo che è energia e pensiero, in cui nulla è separato – tantomeno il pensiero o i sentimenti - ma tutto è in relazione fluida. Questo insieme di corpo-mente-spirito è lo stesso che viene presentato nelle arti mediche cinesi, come

nell’agopuntura, nel *tui na*. E significativamente, è proprio in culture come quelle originatesi in Cina, Giappone, Corea, Vietnam che l’arte medica e quella marziale procedono insieme, sconfinando l’una nell’altra. Caso emblematico è proprio il *taijiquan*, l’arte del “pugno del culmine supremo”, al contempo arte terapeutica, ginnastica di lunga vita e arte marziale. Non un’arte marziale tra le altre, ma proprio arte del culmine, punto di volta. Questi elementi non sono solo giustapposti. Il *taijiquan* riesce a potenziare la vita proprio nel riconoscerla, corporealmente ed esperienzialmente, come coappartenente alla morte. La “cura” risiede proprio nell’esercizio consapevole e costante della forza, quella forza che può anche essere distruttrice, se *sceglie* di esserlo. La libertà della forza e che la forza è in grado di dischiudere è connessa alla consapevolezza, all’autocoscienza.

Yang Jwing-Ming ricorda che ciò che differenzia principalmente *li* e *jìn* 勁 sia l’impiego di *qi*. Energia vitale, che fluisce nei corpi e tra i corpi, non solo antropici od organici, *qi* è uno dei principi su cui si basano moltissime scienze e discipline dell’Asia Orientale. La sua circolazione è studiata per fini terapeutici (agopuntura, massaggi, ginnastiche curative), artistici (calligrafia, pittura, cerimonia del the, arti coreutiche), marziali, ecc.

Come “forza fluida”, *jìn* 勁 oltrepassa la dimensione meramente muscolare, pur non rimuovendola completamente. Yang Jwing-Ming ricorda che ciò che differenzia principalmente *li* 力 e *jìn* 勁 sia l’impiego di *qi* 氣. Energia vitale, che fluisce nei corpi e tra i corpi, non solo antropici od organici, *qi* 氣 è uno dei principi su cui si basano moltissime scienze e discipline dell’Asia Orientale. La sua circolazione è studiata per fini terapeutici (agopuntura, massaggi, ginnastiche curative), artistici (calligrafia, pittura, cerimonia del the, arti coreutiche), marziali, ecc. In pratica, il concetto di circolazione del *qi* 氣 pervade quasi ogni campo delle culture dell’Asia orientale, marcando una delle più profonde differenze rispetto ai criteri interpretativi nostrani. Pensando i corpi non come “sostanze separate” più o meno animate, ma come snodi di energie che acquisiscono forme differenti, il concetto di *qi* 氣 supera necessariamente le divisioni radicali mente-corpo, materia-spirito, interno-esterno, natura-cultura, esseri umani-resto del cosmo. Fuori dal solco cartesiano, che riduce i corpi a mere “materie”, interpretabili solo con logiche quantitative, permette di pensare a sviluppi differenti della propria corporeità, della propria organicità psico-fisico-emotiva. Per ciò che concerne l’accesso alla forza, è proprio la capacità di convogliare il *qi* 氣 lungo le linee corporee interessate che segna il passaggio da *li* 力 a *jìn* 勁.

Tanto più si riesce a convogliare il *qi* 氣 nell'azione, grazie a *yi* 意, l'intenzione, tanto più la forza muscolare *li* 力 cederà il passo a *jìn* 勁.

Anche la *li* 力 può essere sostenuta dal *qi* 氣, ma in questo caso si parla di “*jìn* dura”. Il passaggio tra i due tipi di forza, come si diceva, si compie in maniera graduale, senza salti. Nel momento in cui un praticante indirizza il *qi* 氣 all'interno dei propri movimenti, la forza muscolare inizia il suo processo trasformativo, “autocoscienziale”, passando da azione meccanica ad attività cosciente. Per questa ragione, benchè ancora rozza, la forza muscolare unita al *qi* 氣 è già considerabile una prima forma di *jìn* 勁. Ad essere ancora più precisi, *jìn* 勁 è considerata come la manifestazione percepibile del *qi* 氣. In quanto energia, *qi* 氣 non può essere esperita direttamente, ma solo nel momento in cui attiva una qualche forma di dinamica. Per portare un esempio più comprensibile nella nostra esperienza quotidiana, basti pensare al rapporto tra energia elettrica e una lampadina. Non si è in grado di esperire l'energia elettrica in sé, ma solo nel momento in cui “attiva” una lampadina, diffondendo luce. *Jìn* 勁, dunque, è una forma di manifestazione del *qi* 氣. Per questa ragione non appena si chiama in causa la circolazione cosciente del *qi* 氣 si inizia già a parlare di *jìn* 勁. Ciò risulterà, al livello pratico, in un progressivo rilassamento dei muscoli coinvolti nell'azione che, a differenza di ciò si potrebbe pensare, non comporta una diminuzione, bensì aumento del potenziale offensivo e dell'efficacia combattente. Le arti marziali cinesi, soprattutto quelle interne, si basano proprio sul superamento della mera forza *li* 力, considerata troppo grezza e limitata, puntando ad uno sviluppo sempre maggiore e ad un affinamento della forza *jìn* 勁. Yang Jwing-Ming fornisce una chiara spiegazione di cosa significhino, in termini teorici e pratici, le differenze tra le due forze. In primis, “la *li* 力 proviene dalle ossa e dai muscoli, mentre la *jìn* 勁 dai tendini, ed è sostenuta dal *qi* 氣”. Ponendo l'accento sui tendini, le fibre muscolari possono rilassarsi, permettendo al *qi* 氣 di circolare più fluidamente. Concentrandosi sui muscoli e sulle ossa, che sono rigidi, si otterrà un tipo di forza dura che, come nell'immagine del fiume carsico, soccombe alla fluidità. Come l'acqua, infatti, *jìn* 勁 “non possiede né forma né struttura”. Al contrario, *li* 力 ha una forma chiara, evidente e misurabile. Ciò comporta un'interessante conseguenza: la *li* 力 di un corpo può essere, in un certo senso, quantificabile *a priori*, mentre *jìn* 勁 può essere solo percepita e autopercepita. Per questo motivo le dimensioni corporee di un marzialista, la quantità dei suoi muscoli o la dimensione e il peso della sua ossatura risultano insignificanti nei termini di efficacia combattente. Si potrebbe anche arrivare a sostenere che un corpo meno muscolato, ma con tendini più elastici, sia in grado di sprigionare una forza più incisiva. Per questo, un corpo di donna, in linea

generale, dotato di più elasticità tendinea e di maggiore coordinazione psico-motoria, è più facilitato nella percezione e nello sviluppo della forza *jìn* 勁. Se osserviamo i corpi delle marzialiste e dei marzialisti asiatici, li vediamo asciutti e scattanti, piccoli e leggeri, assai distanti dall'immagine muscolata di un ideale combattente “occidentale”. Non solo. Il passaggio dalla quantificabilità della *li* 力 alla percepibilità della *jìn* 勁 segna il discrimine tra una prestazione fisica e un processo autocoscienziale, tra uno sport e un'arte, tra un condizionamento e una pratica di liberazione. Per questo *li* 力 è definita anche “quadrata”, forma che in Cina indica ottusità, goffagine, rigidità ed ovvietà; “stagnante”, ovvero incapace di rinnovarsi; “lenta”, in quanto la contrazione muscolare rallenta i movimenti, irrigidendoli; “diffusa” in quanto non indirizzata da un'intenzione cosciente. Al contrario, la *jìn* 勁 è “rotonda”, figura che indica la ciclicità, la rinnovabilità continua di un movimento senza che si esauriscano le energie che lo determinano; “fluida”, perché in grado di scorrere nei corpi e tra i corpi, restituendo coscienza di essi e dei rapporti che li connettono; “veloce”, in quanto l'elasticità dei tendini, non bloccati dalla contrazione muscolare, determina un movimento a frusta assai più veloce di qualsiasi pugno “duro”; “concentrata”, in quanto sa indirizzarsi con precisione, senza disperdersi. Caratteristica di *jìn* 勁, difatti, è di esprimersi in consonanza con l'intenzione *yi* 意: ciò la rende cosciente delle forme e dei modi, delle ragioni e degli obiettivi in cui si manifesta. Si sostiene, infine, che la *li* 力 sia smussata, cioè un arma che colpisce solo in superficie mentre la *jìn* 勁 è affilata, ovvero capace di penetrare in profondità, come il suo stesso nome ricorda.

Riconoscersi nella *jìn* 勁

Lo studio teorico-pratico della *jìn* 勁, di come essa si sviluppi nel proprio corpo, si indirizzi e si applichi nei contesti del combattimento si mostra come arte volta ad una progressiva acquisizione di coscienza della forza che il proprio corpo-mente, preso nella sua unicità e nell'insieme delle caratteristiche che lo costituiscono, possa sprigionare. Percorso, questo, che si esplica innanzi tutto nella rimozione di quei blocchi, di ordine fisico, mentale, emozionale, culturale, che impediscono di rilassarsi, di entrare in contatto con la propria forza, con se stessi. In questo senso, le pratiche di sviluppo della *jìn* 勁 si considerano a buon diritto come filosofie pratiche volte all'autopercezione, alla percezione dei corpi con cui si entra in relazione, alla comprensione degli equilibri in cui ci si muove. La *jìn* 勁, come si è detto, è forza che si esprime nella rilassatezza, nella morbidezza e nella fluidità che solo una pratica psicofisica autocoscienziale costante e attenta può riconsegnare. Si può ben comprendere come gli scenari dischiusi da questa visione della forza siano ben differenti da quelli osservati quando per forza combattente si intenda solo la *li* 力. Se la *li* 力 è per definizione “forza sopra”, soggiogante, separata, agita da un soggetto sopra un oggetto (come l'uomo con l'aratro), il suo impiego non porterà altro che assoggettamento,

negazione dell'altrui soggettività, dominazione. Il tutto in maniera "ottusa", ovvero non garantendo alcun tipo di coscientizzazione, ma solo confermando quella legge di sopraffazione reciproca in cui, come ricorda Weil, "nessuno è vincitore". Forza che diviene violenza. I caratteri cinesi impiegati per esprimere questo ultimo concetto, **暴力** *bào lì*, mostrano chiaramente che la violenza include *lì* **力**. *Bào* **暴** indica qualcosa di coercitivo, distruttivo (anche di fenomeno naturale). La connotazione sempre negativa del termine *bào* **暴**, ricorda Campbell, declina il senso della "ottusa" *lì* **力** in una direzione distruttiva. Sia nelle definizioni datene nel *Xiandai Hanyu cidian*, dizionario della PRC di ispirazione maoista, che nel Taiwanese *Guoyu huoyong cidian*, più informato dal confucianesimo, **暴力** *bào lì* si connette ad una sopraffazione armata, militarizzata. Nella tradizione folklorica e letteraria che gravita attorno al mondo delle arti di combattimento in Asia Orientale, la "via del guerriero" e quella del "militare" sono viste come strade opposte, come termini antitetici. Le brillanti riflessioni condotte da Angela Putino sulla radicale differenza tra "funzione guerriera" e "militarizzazione" trovano conferma nell'articolatissimo e vastissimo patrimonio culturale sulla "via del guerriero" - e della guerriera - che si è prodotto in Cina, Giappone, Corea, Vietnam lungo vari secoli. Se il militare si muove nell'ambito della *lì* **力**, che è cieca e ottusa, la sua strada non potrà che esplicarsi nell'assoggettamento: sia della cosa/ persona che viene assoggettata, sia di chi praticamente opera questo "atto di forza", a sua volta assoggettato ad un ordine superiore. Ma il guerriero e la guerriera sono ben diversi. Inscritte nell'ordine della *jìn* **勁**, sono figure libere, o che percorrono un sentiero di liberazione, non solo individuale. Spesso connessi ad ambiti religiosi buddhisti e daoisti (le famose figure dei monaci combattenti) e terapeutici (Hua Tuo inventa sia la medicina cinese che gli stili di imitazione degli animali che originano il Gong fu), i guerrieri e le guerriere oltrepassano le logiche diadiche delle opposizioni binarie, non accettano la logica "ottusa" della *lì* **力**, soprattutto quando si trasforma in **暴力** *bào lì*. E lo fanno, come si è detto, trasmutando la *lì* **力** in *jìn* **勁**, ovvero "trasformando il problema in soluzione". Pensare di sopprimere la violenza astenendosi dalla forza è, nel quadro fin o qui tratteggiato, un'operazione insensata e altamente pericolosa. Trattandosi di una rimozione, più che di una "sublimazione" - per usare fuori contesto terminologie che descrivono processi a noi più familiari - l'astensione acritica dall'esplorazione della forza comporta gravi rischi di misconoscimento delle modalità delle forze stesse, delle loro differenze, quindi della possibilità di farne analisi complete che portino a percorsi di superamento delle dinamiche di violenza. Si rischia, cioè, di buttare il bambino con l'acqua sporca, ostruendo per sempre l'accesso a quel particolare percorso autocoscienziale che permette di accedere alla propria forza, trasformarla e, facendo ciò, trasformare anche i modi e i sensi delle relazioni interne ed esterne. L'acquisizione di coscienza della *jìn* **勁** è un percorso autocoscienza non dialettico, che si presenta come possibilità di soggettivazione non soggiogante, bensì che parte da sé e si esprime nella coscienza che il sé è sempre relazionale. L'affinità di questo percorso con i sentieri di lotta delle donne di nuovo risuona nelle

parole di Angela Putino che, anche con una limitata conoscenza delle tematizzazioni dell'Asia Orientale sulle figure guerriere, aveva ben colto le possibili convergenze della "funzione guerriera" con i femminismi.

L'accesso alla *jìn* **勁** si attua, come si è detto, attraverso un percorso esperienziale che coinvolge la totalità della praticante, la sua dimensione corporea, intellettuale, intenzionale, sensibile, emozionale. La pratica del *taijiquan* insegna come armonizzare le diverse sfere dell'esistenza in un unico momento consapevole, che si ripete al ritmo di ispirazione ed espirazione. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, non considerandolo una macchina guidata da una mente, ma come dotato di un suo proprio linguaggio e modalità di "pensiero" sensibile e sentiente. I classici del *taijiquan* ricordano che "la mente segue il corpo", intendendo con ciò che l'azione non-agente, *wu*

L'accesso alla *jìn* si attua, come si è detto, attraverso un percorso esperienziale che coinvolge la totalità della praticante, la sua dimensione corporea, intellettuale, intenzionale, sensibile, emozionale.

wu, accade solo quando l'ossessione di controllo di una parte (in questo caso la mente) sul tutto viene sciolta, dissipata. Solo acquietando la mente, i suoi progetti, le sue griglie rigide e ponendola all'ascolto e al servizio del corpo energetico, quest'ultimo può esprimersi nel suo linguaggio e articolare movimenti *zi ran*, "naturali, spontanei". Solo rilassando i muscoli e tutte le tensioni che ne provocano la contrazione o l'irrigidimento più o meno volontario si può sprigionare la forza che oltrepassa come l'acqua. La rigidità muscolare è cifra, nel linguaggio del corpo, di dinamiche che possono originarsi anche in altri stati psicofisici, come quelli emozionali. Se cerchiamo di comprendere cosa significa la paura, ad esempio, dal punto di vista corporeo, sentiamo che significa battito cardiaco accelerato, diaframma che si alza e rende il respiro più corto e affannoso. La maggiore pressione sanguigna e il minor apporto di ossigeno rendono più difficili le operazioni del pensiero, anche le più banali. Significa piedi che perdono radicamento a terra, a causa dell'innalzamento del diaframma. I piedi divengono meno sicuri del loro appoggio, quindi le gambe tremano. I muscoli si irrigidiscono, impedendo il movimento. La mancata coscienza della propria forza porta a risposte "mimetiche", in cui il corpo si irrigidisce come un cadavere e la paura, letteralmente, paralizza. Si va, cioè, nella direzione di impedirsi a priori ogni azione difensiva. Questa mancanza di risposta combattiva caratterizza l'esperienza di moltissime donne e viene sovente letta, nel contesto della "violenza di genere" come una conferma della differenza sostanziale tra un corpo maschile ed uno femminile nei confronti di un dell'utilizzo della forza combattiva. Non solo. Viene visto in ciò anche l'estraneità del corpo-mente femminile alle logiche della forza, della violenza, essendo, al contrario, il corpo femminile caratterizzato dalla predisposizione ad una "cura" che, di sua natura,

contrasta con la forza. La mia esperienza, invece, mi riconsegna altro. L'osservazione da me condotta in anni di pratica e d'insegnamento mi restituisce l'immagine di un rimosso, più che di un destino. L'aver separato la dimensione riproduttiva da quella combattiva, l'averle poste come alternative l'una all'altra, ha contribuito sopra ogni cosa a rendere il paradigma una profezia autorealizzantesi. Una banale riflessione mi fa constatare che la specie umana costituirebbe quasi un unicum tra i mammiferi se ciò fosse vero. Nella gran parte delle specie, soprattutto nei predatori, sono proprio le femmine-madri ad essere più pericolose, forti e astute nel combattimento, proprio perché la loro esigenza di essere combattive si fa più impellente e vitale proprio in virtù dell'esperienza della "cura" che stanno vivendo.

Lo studio pratico-teorico della forza jìn 勁 mette in crisi il paradigma che assegna maggior forza combattente ad un corpo con ossatura e muscolatura più massiccia, caratteristiche queste associate (anche qui con grosse generalizzazioni) ad un corpo maschile. Nel contempo, falsifica la teoria che vede la forza combattente esprimersi solo nei termini di "forza soggiogante", quindi in linea di continuità con la violenza. Questo è uno dei percorsi della forza lì 力, non della forza combattente tout court. Il processo di soggettivazione sessuata che avviene sotto il segno della forza lì 力 parla necessariamente di un "soggetto" che agisce la forza sopra un oggetto che la subisce. Nell'ottica diadica in cui la forza lì 力 sembra iscriversi, se il soggetto dotato di lì 力 è più tendenzialmente di sesso maschile, esso esprimerà la sua soggettività nella sottomissione fisica di un "oggetto -donna". O, per meglio dire, è proprio l'atto di violenza che soggettivizza un "maschile" pensato come "forte" tramite la desoggettivazione di un corpo vivente, relegandolo nell'impersonalità di una funzione comune, quella di "vittima" di un'azione soggettivante maschile. Quindi, nella constatazione – in realtà teoreticamente anticipata dal senso comune - dell'incapacità di questo corpo di affermarsi contro la forza soggiogante, viene letta la conferma della verità dell'assunto stesso che priva il corpo di donna della possibilità di essere forte e combattente. La violenza, dunque, riattualizza l'ordine in maniera performativa e tautologica. La necessità della reiterazione delle violenze di genere, nelle loro varie forme, mi invita a pensare che, in un certo qual modo, questa visione parziale della forza è in parte conscia della sua limitatezza. È come se lo spettro, la possibilità di un'altra forza, venisse agitato per poter essere negato. In un'epoca in cui le donne hanno dimostrato la loro capacità di stare, allo stesso livello e differentemente, nei vari ambiti creati e colonizzati dal neutro maschile, la questione della forza combattente rimane un punto oscuro e scivoloso, perturbante direi. E non è un caso che proprio quando i movimenti e le teorizzazioni femministe hanno messo in discussione l'intero impianto delle dinamiche biopotere e della thanatopolitica, le questioni legate alla violenza di genere acutizzano la propria visibilità e infiammano i discorsi. Ravviso qui una particolare

modalità della crisi negli ordini di rapporti tra donne e uomini così come si sono dati nella "tradizione culturale": la paura "patriarcale" della messa in discussione di un qualcosa di più radicale, di un processo di soggettivazione psicofisica che informa le nostre culture e i nostri vissuti più di quanto immaginiamo. Processo che si inverte come atto di forza soggiogante, reale o immaginario, in cui un corpo-mente pone se stesso in quanto "più forte", ergo legittimato a distruggere, se vuole, o a proteggere, sempre se vuole. Nell'ambito della lì 力, non c'è posto per due soggettività, come il modello del "duello a mezzogiorno" dei film western ci insegna. Altre storie, invece, altri miti vengono narrati e riattualizzati ritualmente a partire dalla forza jìn 勁. Il modello che troviamo nelle storie di duelli tra marzialisti o marzialiste in Asia Orientale presenta sovente due figure che, riconoscendo reciprocamente il livello di raffinatezza della forza che l'altro/a ha conseguito, si astengono dal combattere e si inchinano vicendevolmente alla maestria raggiunta.