

**BODY PARK JUDO BERGAMO**  
**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA**

<h2>CHE COSA E' IL QI GONG</h2>
---------------------------------

*Qi* in cinese significa «energia vitale», e *Gong* «pratica, esercizio». Il Qi Gong è quindi la tecnica che permette di nutrire e far circolare l'energia vitale, al fine di raggiungere benessere fisico e psichico e una maggiore resistenza allo stress e ai fattori patogeni.

Elaborato e arricchito per più di cinquemila anni sia dai monaci sia dai medici, taoisti e buddhisti, il *qi gong* è una ginnastica dolce terapeutica, preventiva e curativa, basata sul più antico sistema dei meridiani dell'agopuntura.

Questa «ginnastica dei meridiani» comprende esercizi fisici statici e dinamici, tecniche di controllo della respirazione e di concentrazione mentale, automassaggi e digitopressioni sui punti dell'agopuntura, e suoni terapeutici, le cui vibrazioni stimolano i differenti organi interni.

Lo scopo è di prevenire o sciogliere i blocchi energetici, stimolare la circolazione, correggere gli squilibri.

Il risultato è un accresciuto benessere psicofisico e un potenziamento delle difese immunitarie: *con esercizi mirati si previene o si cura ogni disturbo.*

La pratica corretta di un esercizio di *qi gong* corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene eseguito, che realizza le cosiddette "tre unioni interne":

- unione del cuore-*xin* e dell'idea-*yi*;
- unione dell'idea-*yi* e dell'energia-*qi*;
- unione 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 il *qi*, che lo sostiene (seconda unione); il *qi* 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 gradualmente ma, con il tempo, la pratica e l'esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce cuore-idea-energia-forza. Il gesto finale è espressione perfetta dell'integrazione psicosomatica.

In qualche maniera, nel mondo cinese "*la scienza recupera l'arte e la comprende e l'arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza*".

L'agonismo di un esercizio di *qi gong* consiste nel superare le nostre debolezze, armonizzare le disarmonie e sintonizzare la coerenza delle manifestazioni mentali e corporee nell'unità del corpo.

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

La medicina cinese ha elaborato il concetto secondo cui l'organismo è organizzato attraverso una rete di canali, ovvero dei condotti o vasi che permettono la circolazione delle varie forme di *qi* che sono alla base della vita di ogni uomo. I canali uniscono gli arti al tronco, il davanti al dietro, la destra e la sinistra, l'alto e il basso, gli organi e i visceri interni con le strutture ossee, muscolari, connettivali e cutanee esterne. In M.T.C. il corpo è immaginato come una rete di canali 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 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 permette e favorisce la

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

In cinese «canale» si dice *jing*. L'ideogramma che corrisponde a questo termine è formato da due radicali: quello destro indica il gesto e il lavoro della geomanzia (dei fiumi sotterranei e il lavoro che ne permette la scoperta), quello sinistro indica un tessuto, una 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.

Attraverso il movimento - che attiva, dinamizza, accelera o rallenta la circolazione dei nostri *jing* - è consentito all'uomo di recuperare fisicamente quella sintonia con il cielo e con la terra che permette a ognuno di noi di fare quel silenzio interno che ci armonizza con il cosmo: sarà poi un compito individuale e personale quello di sfruttare questo silenzio per dare realizzazione alla propria verità.

## IL QI GONG E LE ARTI MARZIALI

*Qi gong* è un termine collettivo coniato relativamente tardi nella storia cinese (all'inizio della dinastia Qing), che letteralmente significa «controllo» del *qi* e raggruppa tutte le tecniche che con l'ausilio della mente (*xin*) e del pensiero (*yi*), della respirazione e di certe posizioni o movimenti incita la circolazione del *qi* interno nel corpo umano.

Si distingue in *qi gong* statico e dinamico, il primo svolto senza alcun movimento visibile del corpo, il secondo accompagnato da movimenti pur sempre leggeri e rilassati.

Esistono esercizi in posizione eretta, seduta e sdraiata; è importante in tutte le posizioni che il corpo si possa del tutto rilassare; la mente dunque si svuota e si fissa sul punto del *Dan Tian* inferiore, nel basso ventre; la respirazione è profonda e lenta e scende fino al punto del *Dan Tian*, dove aiuta a concentrare e accumulare il *qi* interno. Quindi il *qi*, guidato dal pensiero, viene fatto circolare nel corpo.

Le arti marziali, possono essere classificate come una forma di *qi gong*, in quanto usa il flusso del *qi* interno per dirigerlo nel punto di forza (il pugno, il piede, ecc). Ognuna delle posizioni delle arti marziali può essere praticata singolarmente come un esercizio di *qi gong*.

## IL CONTENUTO DEL QI GONG

➤ Il primo punto riguarda il TIAO SHEN ovvero *controllare la forma*. Significa semplicemente far sì che la nostra energia interna possa scorrere liberamente senza incontrare ostacoli e senza ristagnare. Significa anche preservare ed immagazzinare energia. Questi sono i due contenuti fondamentali. Per raggiungerli sono necessari alcuni requisiti : il primo è riuscire a rilassarsi. Se si permane in uno stato di agitazione sarà molto difficile riuscire ad entrare nello "stato *qi gong*". Bisogna controllare il proprio corpo sino a portarlo in una condizione di estrema naturalezza e rilassatezza, che ovviamente è molto diversa dal malessere. Fare *qi gong* significa stare bene. Se non si riesce a stare bene vuoi dire che non si è capito questo punto fondamentale: è necessario rilassarsi dalla testa ai piedi, dall'interno all'esterno e, soprattutto, essenziale è che sia rilassato lo spirito.

Il controllo della forma ha un significato che riguarda l'utilizzo pratico del *qi gong* perché, per poter usare il *qi gong*, ci vogliono forme e posture precise, bisogna essere in grado di assumere una condizione *Yin* o una *Yang* secondo delle leggi specifiche. Anzi questa è forse la cosa più importante da analizzare a fondo nella prima fase del *qi gong*. Non si tratta certo di fare un qualsiasi tipo di ginnastica. Se la posizione e l'attitudine mentale sono giuste e il movimento è corretto, allora sarà molto facile e comodo poter usare il *qi gong*. Nel processo di controllo della forma potrà capitare di scoprire che ogni persona ha molti aspetti che non sono in equilibrio.

➤ Il secondo punto si chiama TIAO XI che vuoi dire *controllo del respiro*. Allo stadio iniziale il controllo della respirazione consiste nell'avere una respirazione naturale, anzi, molto naturale. C'è chi crede che trattenere il fiato a lungo o rimanere senza fiato voglia dire praticare *qi gong*. Non è assolutamente così: chi vuole esercitarsi ad andare in apnea faccia pure questi esercizi, ma essi non hanno nulla a che vedere con il *qi gong*.

La respirazione quindi deve essere estremamente naturale, facile, fluida. Ad un secondo stadio si comincia ad esercitare un controllo più preciso sulla respirazione: si tratta di portare la respirazione a dei ritmi molto precisi senza più bisogno di un controllo cosciente, in maniera naturale. Infine si può arrivare a quella che nel taoismo viene detta “respirazione embrionale” (Tai Xi) ossia un tipo di respirazione molto simile quella del feto nel grembo materno. Si tratta di una respirazione quasi impercettibile che a volte sembra che ci sia e altre che non ci sia; si ha la sensazione che la propria pelle respiri, che ogni singola cellula respiri. La seconda fase comporta la capacità di potere effettuare, in un minuto, due o al massimo tre atti respiratori senza provare alcuna sensazione di affanno o di malessere. Arrivando poi alla respirazione embrionale si è su tutt’altro piano: si può arrivare a respirare una sola volta al minuto o addirittura una sola volta in diversi minuti a seconda del livello di pratica che si è raggiunto. Il che non significa non respirare: significa che tutta la pelle respira. Quando si è arrivati allo stadio della *respirazione embrionale* a quel punto sé in grado di controllare tutti i propri organi interni. Se lo si desidera si può aumentare o rallentare la frequenza del battito cardiaco, accelerare o rallentare il processo di digestione: questo è un tipo di controllo che le persone normali non possono avere e per il quale è necessario un lungo periodo di esercizio. Significa seguire e opporsi alla natura, potere avere un controllo sul proprio corpo ed adattarlo alle richieste del momento. Con il *qi gong* si è in grado di esercitarsi in maniera tale da fare sì che la respirazione avvenga principalmente attraverso la pelle, anche se a questa va naturalmente aggiunta la respirazione cosiddetta del cielo posteriore, cioè quella polmonare. Significa riuscire a educare tutte le energie latenti del proprio corpo e porle sotto il proprio controllo per poterle utilizzare.

- Il terzo punto è **TIAO XIN**, il *controllo di cuore e mente* che, in cinese, si esprime con una parola sola. Significa fondamentalmente porre sotto controllo l’attività della propria coscienza, cioè innanzitutto far sì che la nostra volontà cosciente si sposti da uno stadio di ansia ed agitazione ad uno stato di grande tranquillità in cui si abbandona ogni preoccupazione e ogni pensiero sgradevole. Significa portare sia l’interno che l’esterno del proprio corpo ad uno stato di grande quiete. Solo allora si potrà avere la sensazione precisa del flusso dell’energia nel proprio corpo e, ad uno stadio successivo, si riuscirà ad arrivare al punto in cui è possibile assorbire energia dall’ambiente. Questo livello si può raggiungere solo con una pratica prolungata nel tempo.

Durante la fase di preparazione viene richiesto un alto livello di concentrazione. Possiamo ottenere un corpo libero da ogni malattia, pieno di salute e longevo. Questo è quello che è possibile ottenere al primo stadio. Questo è ciò che la scuola taoista chiama “*Ming Gong*” cioè *gong della vita*. Al secondo stadio passiamo al “*Xing Gong*” che significa *gong della propria natura individuale, specifica*. Ciò comprende l’esercizio di alcune facoltà paranormali e a questo livello bisogna sapere esattamente che cosa si desidera ottenere.

## **LE TECNICHE DI RESPIRAZIONE**

Come si è detto più sopra, il *qi gong* combina meditazione, movimento e controllo della respirazione. La respirazione rappresenta il fluire del *qi* dal cielo alla terra attraverso l’uomo. Il polmone è considerato il maestro del *qi*, indicando con questa espressione, fra l’altro, il suo compito di mobilizzatore del *qi* proprio attraverso i movimenti respiratori.

I maestri di *qi gong* hanno dunque dedicato molta attenzione alla qualità della respirazione, per conferire agli esercizi le particolari caratteristiche energetiche volute. In particolare si distinguono tre forme di respirazione abbinata agli esercizi di *qi gong*:

1. respirazione naturale;
2. respirazione addominale;
3. respirazione controaddominale.

Possiamo analizzarne in termini biomedici le specifiche caratteristiche.

### **Respirazione naturale**

Alcuni esercizi di *qi gong* possono essere eseguiti senza una particolare forma di controllo della respirazione. In realtà la respirazione «naturale» non segue un meccanismo univoco, ma varia in funzione della postura e del tipo di esercizio. Per esempio, alcuni «esercizi del palo eretto» sono eseguiti mantenendo le braccia come sospese davanti al tronco. Questa posizione necessita di una contrazione isometrica della muscolatura del tronco, che limita l'escursione della gabbia toracica: la respirazione, pur libera, si avvicina molto a quella addominale. In altri casi, invece, la respirazione coinvolge maggiormente la parte toracica, come nell'esercizio «aprire il torace». Anche nella respirazione naturale, come nelle altre forme di respirazione, si deve sempre esercitare nella fase espiratoria una certa contrazione dei muscoli del pavimento pelvico.

### **Respirazione addominale**

La respirazione addominale è la più usuale nel *qi gong*. Consiste nell'effettuare una profonda contrazione del diaframma per sfruttare al massimo l'ampliamento inspiratorio del diametro verticale della gabbia toracica, rilasciando nel contempo la muscolatura addominale. Nella fase espiratoria, al contrario, il rilasciamento del diaframma è accompagnato dalla contrazione della muscolatura addominale. Questa manovra produce diversi aggiustamenti fisiologici.

Innanzitutto, nella fase inspiratoria si ha un abbassamento del centro di gravità corporeo. In secondo luogo, l'aumento della pressione addominale è più marcato che nella respirazione naturale e si accompagna in modo sincrono a una diminuzione della pressione toracica. L'effetto è tale da ottenere un incremento del ritorno venoso al cuore destro e quindi un aumento della gittata sistolica: effetti che sono stati documentati dalla ricerca scientifica. Infine, si verifica un'azione di pompaggio che favorisce anche il drenaggio linfatico e sanguigno dei visceri e attiva la peristalsi intestinale. Questa azione è favorita dalla contrazione dei muscoli perineali nella fase espiratoria.

### **Respirazione controaddominale**

Usata in particolare nel *Tai qi gong* e nelle arti marziali dalle quali essa trae origine, questa respirazione è la più difficile e la più energica. Nella fase inspiratoria si esercita sempre una profonda contrazione del diaframma, accompagnata in questo caso dalla contrazione di tutta la muscolatura pelvica e addominale. L'incremento della pressione addominale è massimo. La sensazione soggettiva è di estrema *centratura*, a causa della stabilizzazione che la contrazione della muscolatura crea a livello del tronco e della zona lombare. Nelle arti marziali è una manovra che rende più resistente la zona addominale, proteggendo così i centri vitali dai colpi dell'avversario e concentrando al tempo stesso il *qi* nel *Dan Tian*. La fase espiratoria si accompagna, invece, al completo rilasciamento della muscolatura addominale.

Rispetto alla respirazione addominale semplice, l'effetto di massaggio e spremitura sui visceri addominali è molto più energico e viene particolarmente stimolata la circolazione sanguigna a questo livello.

# § INCONTRI DI QI GONG §

## (I° incontro) - RISVEGLIO E CARICAMENTO DEL QI

Il corpo umano ha dodici *meridiani primari* del *qi*, che possiamo paragonare a fiumi. Sei di essi sono collegati alle dita delle mani e gli altri sei alle dita dei piedi; tutti e dodici sono associati a organi interni. Inoltre, nel corpo vi sono otto *meridiani supplementari* (Mai), che fungono da serbatoi e aiutano anche a regolare il *qi* nei dodici *meridiani primari*.

Milioni di sottilissimi canali (Luo) trasportano il *qi* dai *meridiani primari* a ogni parte del corpo, dalla pelle al midollo osseo. Se il *qi* ristagna in qualche punto dei dodici canali principali, l'organo correlato ne riceverà una quantità inadeguata, non potrà funzionare in modo corretto. Il modo fondamentale per assicurare la salute degli organi, non consiste nel mantenere bilanciato e scorrevole il flusso di *qi*. Questa è l'idea sulla quale si basa il *qi gong*.

Trasferire la mente verso il *Dan Tian* che rappresenta il centro e la sede del *qi*. *Dan Tian* letteralmente "campo del cinabro" dove risveglia, trasforma, immagazzina e carica tutto il *qi* del corpo. Si trova al centro della zona inferiore dell'addome, fra ombelico e osso pubico, è l'area strategica per eccellenza.

## (II° incontro) - CONCENTRAZIONE E AUMENTO DELLA FORZA FISICA

Questa forma di *qi gong* permette di tonificare tutti i muscoli ed unirli in un tutt'uno organico e compatto; utile per riscaldare tutto il corpo; disperdere l'energia bloccata in un organo o in un muscolo. Rafforza il carattere, rilassa e scarica il sistema mente/cuore, sciogliendo blocchi emotivi e ansia. Da una nuova carica energetica, fresca e vitale il cui effetto si sente anche a distanza di tempo. Oltre a migliorare le prestazioni nelle arti marziali, dona un corpo sano, arrivando a curare alcune disfunzioni.

## (III° incontro) - MASSAGGIO DEI MERIDIANI - *Nutrire il corpo e aprire i canali.*

Ottimo esercizio per sciogliere e rilassare tutto il corpo: dalla punta dei capelli fino alla pianta dei piedi. Si usa per eliminare tutti i fattori patogeni. Riattiva la circolazione ed ottimo energizzante.

## (IV° incontro) - UTILIZZO DEGLI AGOPUNTI PUNTI DI MAGGIOR INTERESSE NELLE PRATICHE MARZIALI

Effetto antalgico-analgesico.

Effetto decontratturante.

Effetto di regolazione dello *shen*.

Effetto ansiolitico.

*Tina Aceti*  
*Terapista di massaggio cinese*