



QIGONG – (CHI KUNG)

Introduzione generale®

M° Isidoro Li Pira – Febbraio 2011

Fin dall'antichità, in Cina sono state sviluppate delle tecniche di salute per guarire da ogni tipo di malattia, per riequilibrare il corpo, ma anche per aumentare l'energia vitale dell'individuo ed interagire con essa in molte maniere. L'insieme di queste tecniche, in epoca contemporanea, ha preso il nome di Qigong.



Il Qigong è l'arte di coltivare il Qi, accrescerlo, rafforzarlo e raffinarlo, attraverso tecniche esterne e spirituali: respirazione, postura e movimento, concentrazione mentale e meditazione. L'insieme delle sue tecniche, elaborato e sviluppato attraverso i millenni con lo scopo di favorire e mantenere la salute, donare longevità, forza e conoscenza, in vista di una realizzazione anche spirituale, è anche parte importante della Medicina Tradizionale Cinese. La struttura portante del metodo di pratica e di terapia in cui consiste il Qigong è infatti quello della MTC, poiché ha alla base le stesse leggi (oltre agli stessi principi filosofici), le stesse modalità interpretative e diagnostiche: concetto di energia (Qi), legge dello Yin/Yang, legge dei cinque movimenti, livelli energetici, meridiani, ecc. Dalla MTC, però si distanzia quando si definiscono gli scopi e le tecniche di pratica personale e di terapia sull'altro. Infatti il Qigong della MTC è solo una parte del mondo filosofico, culturale e tecnico alla base della pratica e della terapia.

L'attribuzione storica del Qigong si perde nella leggenda mistica risalente a più di 3'000 anni fa. Si conosce poco circa quest'associazione epocale, tranne che nello stesso periodo (1122 a.c.) prese forma anche l'"I Qing" (Il Libro dei Mutamenti).



Mentre in un'epoca successiva, durante la dinastia "Han" una delle prime sequenze codificate, attribuita alla corrente Buddhista del decano DaMo (Bodhidharma), determina la fusione del Qigong con le varie correnti filosofico-religiose (Buddhista e Taoista). Infine, appurata la valenza della pratica meditativa e l'influenza positiva che essa aveva sul rafforzamento del corpo, nel periodo risalente alla dinastia "Liang" (502-557 d.c.), il Qigong si diffuse negli ambienti marziali.

Crescendo a fianco delle differenti esperienze storiche il Qigong arriva a fondersi nel secolo scorso con le varie discipline orientali provenienti dall'India, dal Giappone, ecc.

I contenuti e principi teorico-filosofici della disciplina sono basati su un'approfondita conoscenza della fisiologia energetica, molto ricca e complessa, la stessa dell'agopuntura.

Mentre nella pratica si contraddistinguono un insieme di esercizi statici e dinamici che, uniti a tecniche di rilassamento, di respirazione e di concentrazione, operano per un riequilibrio dell'organismo nella sua totalità psicofisica.

Gong letteralmente significa "Lavoro esperienziale", mentre Qi è traducibile con "aria", o "soffio", e si può sintetizzare con "Energia". Il Qigong è quindi una disciplina rivolta alla conoscenza, alla sperimentazione e all'utilizzo della propria energia vitale; affinché questa sia parte integrante dell'esistenza dell'essere umano, senza preclusione di età, sesso, e condizione fisica, in quanto non comporta alcun dispendio energetico. Al contrario, consente il recupero delle energie vitali e migliora il funzionamento fisico e psichico dell'individuo. Ciò si traduce in un aumento della qualità della vita.

Il Qigong quindi è una disciplina che comprende le seguenti caratteristiche fondamentali:

- Tecniche di respirazione, somatiche e psico-somatiche
- Esercizi posturali ed in movimento
- Sistemi di igiene mentale per la concentrazione ed il rafforzamento delle sue facoltà
- Metodi di meditazione
- Insegnamenti di cultura filosofica.

Attraverso la pratica di riuscire a controllare il nostro pensiero, riuscire a controllare le funzioni del nostro corpo e riuscire a controllare il nostro respiro, riusciamo ad avere un completo controllo su tutte le funzioni del nostro corpo e a metterle in armonia con il resto della natura.

Da una ventina di anni il governo della Repubblica Popolare Cinese ha incoraggiato la diffusione e la pratica del Qigong, essendo inconfutabile l'apporto dato da questa disciplina nell'ambito della medicina tradizionale cinese. Nelle fabbriche, negli ospedali, nelle scuole è divenuta pratica regolare a cui tutti partecipano in determinati momenti della giornata. Ma è soprattutto camminando lungo le strade delle città che si comprende quanto sia radicata tra la popolazione la tradizione del Qigong: dalle cinque del mattino, infatti, i parchi, le strade e le piazze vengono presi d'assalto da persone di tutte le età, che per almeno due ore ogni giorno, si dedicano agli esercizi più diversi.



"Per raggiungere la conoscenza aggiungi qualcosa ogni giorno".

"Per conquistare la saggezza togli qualcosa ogni giorno."

.....

LA PRATICA DEL QI-GONG



Secondo il pensiero Taoista, proprio della MTC, la giornata di ventiquattro ore è suddivisa in sei momenti: Sei **PERIODI YANG** e sei **PERIODI YIN**.

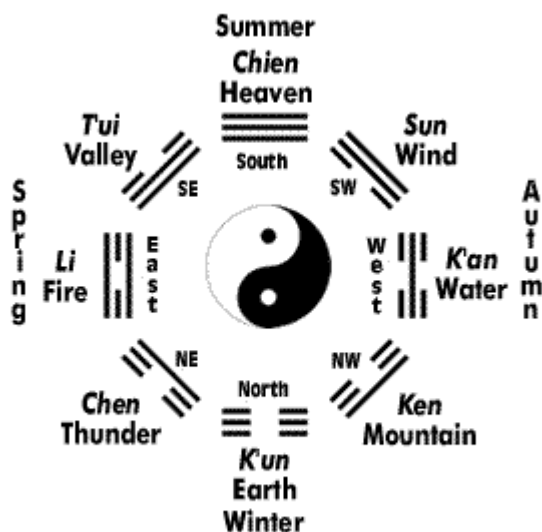
I sei PERIODI YANG (YANG SHI) della giornata iniziano alle ventitré e finiscono alle 11 (6 periodi di due ore ciascuno - 12 ore esatte). I sei PERIODI YIN (YIN SHI) vanno dalle 11 alle 23. Le trasformazioni che seguono questi due grandi periodi, si rifanno alle leggi dello yin e dello yang.

I Taoisti chiamavano il periodo che va dalle 23 alle 01 ZI e quello che va dalle 11 alle 13 VU, per noi la mezzanotte ed il mezzogiorno. Nel periodo Yang il qi del proprio corpo sale e comincia a crescere, quindi l'energia yang, quella che crea il movimento, si attiva.

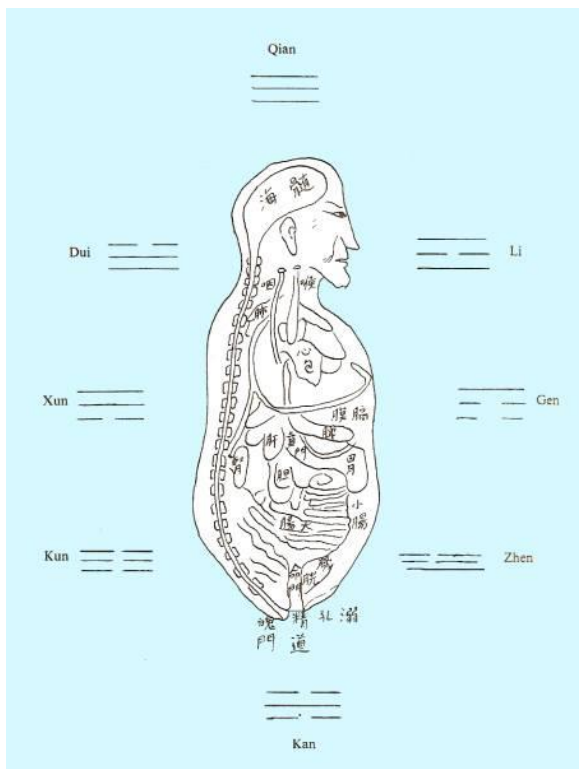
In questo periodo bisognerebbe praticare gli esercizi più energici (non intendendo un'attività fisica, ma energetica) per sviluppare questa dinamica già innescata naturalmente; questo per guarire da una malattia o tenersi in forma.

Nel periodo Yin il qi ed il sangue si raccolgono, rientrano all'interno del corpo: in questi 6 periodi è meglio praticare gli esercizi più tranquilli, meno dinamici.

Questo è un fondamento della MTC, bisogna saper scegliere il momento opportuno per praticare gli esercizi: in altre parole capire queste dinamiche energetiche e qual'è la relazione esistente tra gli organi di una persona e questi periodi.



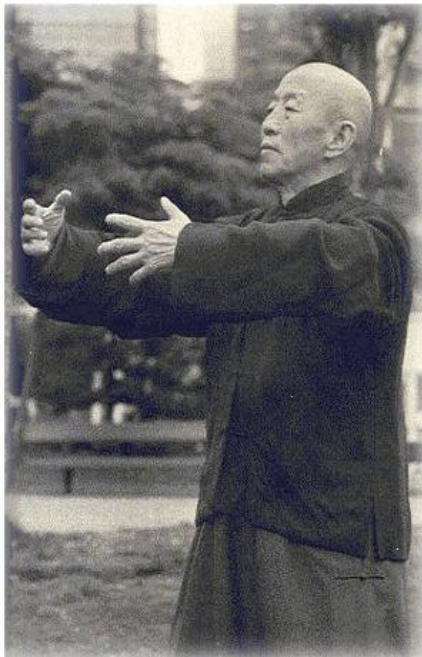
Queste divisioni in periodi dell'energia originaria non sono state fatte per comodità. La MTC ha scoperto, nel corso dei millenni, che in questi periodi avvengono determinati fenomeni, si è quindi capito quali sono le regole e le dinamiche che regolano la circolazione energetica e la circolazione del sangue nel corpo.



Nella cura delle malattie esiste, infatti, una vera e propria specializzazione detta cronometria. Ciò significa che l'organo affetto da un problema andrebbe curato nel proprio periodo, questo è il momento in cui la sua attività energetica è al massimo, quindi può sfruttare al meglio i cambiamenti.

Oltre alla lettura cronometrica della giornata esiste anche la lettura cronometrica del mese lunare ed annuale che va seguendo il ritmo delle stagioni. Ormai anche la medicina occidentale negli ultimi 10 / 15 anni è arrivata a scoprire che ci sono dei momenti in cui la persona ha un esubero d'attività e momenti in cui ha un'attività ridotta.

La MTC era riuscita a determinare queste regole cronometriche circa 3000 anni fa. Il sistema naturale universale subisce i mutamenti energetici seguendo questa periodicità. Il corpo umano, facendo parte della realtà naturale, segue questi cambiamenti allo stesso modo.



Anche gli esercizi di Qigong seguono queste regole. La loro pratica è particolarmente indicata dalle 5 alle 7 del mattino, momento in cui il sole comincia ad innalzarsi e fra yin e yang avvengono determinati cambiamenti, e il qi del corpo incomincia a crescere. In questo periodo bisogna prendere il massimo del qi dall'aria respirando (polmone) ed eliminare la maggior parte di qi consumato dal proprio corpo. Se il qi del polmone cresce al massimo fa crescere anche il qi degli altri organi.

In MTC, infatti, il polmone governa il qi di tutto il corpo. In questo modo si può arrivare a tonificare il qi originario di ogni persona. Gli esercizi di Qigong hanno caratteristiche particolari: attraverso i movimenti praticati, il qi all'interno del corpo inizierà a fluire in maniera corretta e di quest'effetto ne beneficeranno gli organi.