

# ZHANG ZHUANG - I BENEFICI DEL QIGONG STATICO



Redatto dal M° Isidoro Li Pira  
Presidente e Direttore Tecnico IACMA-SPWA-UPWA – Lugano 15 Ottobre 2016

Il Zhang Zhuang è uno dei metodi più mistici della pratica del Qigong.

Contrariamente a tutti i sistemi dinamici esso si contraddistingue per l'impostazione prettamente statica della pratica. Apparentemente semplice nella sua didattica, ha invece un ruolo altamente specifico, per l'evoluzione psico-culturale dello studente. In realtà non ha una didattica, perché evolve in maniera strettamente personale e necessita tassativamente di un corretto insegnamento e studio pratico. È da scongiurare pertanto l'autopratica, affinché non vengano fraintesi i principi che ne caratterizzano l'applicabilità.

Il Qigong statico ha prevalentemente tre grandi influenze culturali. La prima è quella Taoista, determinata ad influenzare il carattere psichico dello studente. La seconda è la cultura scientifica, della medicina tradizionale cinese, che sostiene i principi della pratica al movimento dei flussi energetici "Qi". Quindi l'influenza marziale, che caratterizza lo sviluppo pratico indirizzandolo al potenziamento della forza interna "nei jing". A fare da collante vi è la consapevolezza dell'insegnante, che veicola, secondo l'indirizzo dello studente, o della sua pratica, l'influenza maggioritaria, senza mai precluderne le altre.

In questo articolo desidero dare un accenno all'influenza scientifica, derivante dalla medicina tradizionale cinese. Riportando l'esperienza maturata con esperti di Taijiquan, Yi Quan e Xing Yi Quan, della "Spring Society Zhang Zhuang Research" di Pechino.

## **L'efficacia della pratica del Zhang Zhuang sullo stato di benessere e sulla salute in tre fasi**

La pratica della posizione statica del Zhang Zhuang è resa possibile innanzitutto perché nel suo aspetto didattico esteriore è abbastanza semplice da capire ed apprendere, senza che ciò provochi grandi disturbi, o, quantomeno fuorvii lo studente.

La sua statica è determinata da una interconnessione di eventi, che permettono ai sistemi primari, nervoso ed endocrino, di attivarsi nelle loro funzioni di salvaguardia. Ciò, con la pratica costante di tradurre queste funzioni sia in potenza dinamica (Jing), che in stabilità (Ding).

La staticità esteriore, infatti, determina in dinamismo interiore ed in tal modo che la pratica delle posture statiche agisce direttamente sul sistema neurovegetativo. Tale riscontro lo si può verificare sulla circolazione sanguigna, che stabilisce una buona termoregolazione generale su tutto il corpo, migliorandone i metabolismi.

La potenza (jing), che progressivamente si determina in questo processo è stabilita derivante da una legge di principio alquanto semplice. La gravità del corpo viene lasciata scorrere verso il basso, così ch , come accade in natura, l'energia di conseguenza a ci  prenda a salire. In termini di forma fisica, l'accrescimento di questo flusso, dal basso in alto, aiuta appunto tutti quei processi biologici, che sono per natura antigravitazionali, come per esempio il sangue che deve fluire al cervello, questo non utilizza esclusivamente la pompa cardiaca, bens  una forza esterna indispensabile affin  che ci  avvenga secondo una frequenza integrata a varie altre funzioni (liquidi, ossigeno ecc..).

Se poi si tiene conto dell'aspetto posturale, la pratica del Zhang Zhuang, tiene conto altres  della condizione energetica, tradotta in questo caso in vitalit  posturale. Il corpo non   una struttura meccanica, o quanto meno, non solo questa. Le strutture muscolo scheletriche, costituiscono la parte meccanico-strutturale, ma affin  che ci  divenga dinamico   reso necessario dei sistemi primari, come accennato precedentemente, sistema nervoso ed endocrino. Ma chi governa su tutto ci    la mente. Questo elemento astratto fatto di emozioni, idee e pensieri. Cosa attiva tutto ci  sono esclusivamente impulsi esterni, percepiti esclusivamente dai sensi che nel corpo si manifestano attraverso sensazioni e percezioni.

Da questo esposto semplificato, si pu  addurre senza alcun dubbio che la nostra postura non   eretta in maniera meccanica, ma   frutto di un processo evolutivo di milioni di anni innanzitutto, ed in costante stato di equilibrio dinamico, reso tale dall'interazione percettiva dei sensi in recezione agli stimoli esterni.

Per il Zhang Zhuang quindi   l'energia che circola al difuori del corpo che lo pone nella migliore condizione eretta. Una condizione che   determinata da uno stato vitale di presenza costante e resiliente. In grado quindi di trasformarsi infinitesimalmente (es.: sistema cellulare) all'istante.

Un processo questo che ha effetti curativi, se si tiene conto che lo stato mentale interagisce su quello fisico, ma ancora di pi  lo stato psichico agisce sullo stato emotivo. Ecco perch  le moderne terapie ad oggi tengono sempre di pi  conto della natura auto guarente, che   insita in ogni essere, cos  come nell'universo.

Comprendere il concetto di energia nella medicina cinese e di conseguenza nella pratica delle discipline orientale   di focale importanza. Come   fortemente rilevante comprendere la sua funzione senza alterne l'integralit . Ci  pu  accadere a quei soggetti protesi ad attingere dall'energia effetti e prestazioni ad uso proprio, utilizzando quella mentalit  che contraddistingue l'ambito dello sport proteso alla prestazione.

L'energia   un elemento essenziale che non ha appartenenza, non ci si pu  appropriare di essa, come non   possibile utilizzarla per scopi prefissi. Per tale ragione la pratica delle discipline orientale necessita di un insegnamento e di una pratica sorrette da una grande forza di conoscenza culturale. In tal modo sar  possibile coltivare l'energia di ognuno di noi in maniera appropriata ed utile alle proprie funzioni, vitali ed esistenziali. Il Qi   soffio, dicono i Taoisti, pertanto come il respiro che



scorre in noi non è quanto ne possiamo accumulare, ma è la qualità che siamo in grado di utilizzare che contraddistingue il suo valore potenziale.

Il Zhang Zhuang nella sua semplicità è in grado pertanto di costituire una strategia che è pienamente in grado di svolgere un ruolo determinante sulla guarigione, se per questo termine intendiamo comprendere in maniera determinante ciò che è essenziale, differenziandolo dal superfluo. In tal modo l'individuo, praticante di Zhang Zhuang, sarà in grado di curare vari ambiti della propria vita, partendo anche da malattie croniche, per poi concentrarsi sulle sue abitudini, il suo carattere e modificando via via la sua persona. Tutto ciò attraverso un metodo, quello della pratica del Zhang Zhuang che è altresì un non metodo, visto che il suo progredire non dipende dall'accrescimento tecnico, ma dall'autodisciplina e dalla perseveranza dello studente attento e oculato a stabilire con i suoi progressi la corretta relazione.

### **Quali sono i principi cardine che permettono al Qigong statico di divenire una forma di autoguarigione.**

In primo luogo, è senza dubbio la fiducia. L'aderire fermamente al principio che attraverso l'esercizio della posizione statica è possibile modificare una condizione vincolante, come la cronicità di una situazione (malattia) per attivare un processo di guarigione, piuttosto che coadiuvarlo. Sono molti gli esempi di praticanti, che hanno maturato una grande esperienza nel Qigong Zhang Zhuang, a seguito di una malattia cronica, per la quale non vi era più soluzione. Pertanto come ultima spiaggia valeva la pena tentare qualcosa, che in caso contrario, non avrebbe sicuramente aggravato lo stato preesistente. La fiducia quindi, quella che scaturisce dalla fede. Virtù che consiste nel mantenere la promessa, osservare i fatti, adempire esattamente ai propri obblighi al mero scopo della lealtà della scelta senza aspettative, come citano in maniera fondamentale tutte le filosofie religiose. Ma il Zhang Zhuang non è una religione e altresì non conosce misticismo religioso. Esso vanta un grande lignaggio, che ha profonde radici nell'esperienza di molti e solo per questo vale la pena considerarlo per il suo valore.



In secondo luogo, vi è la determinazione (o disciplina). La determinazione, come anche la disciplina nelle arti orientali non è una volontà imposta, ma un valore acquisito, che in pratica, sostiene gli sforzi indispensabili a fronteggiare ed eliminare ogni tipo di difficoltà. Un atto di fermezza, come un grande albero centenario che ha profonde radici e per questo non teme il vento di tempesta. L'imperturbabilità che sostiene le scelte di ognuno di noi nella vita è un atto di fede senza aspettativa. Quando quest'ultima prende forma e sostanza nella nostra vita, divenendo obiettivo e scopo, è allora che l'atto di fede viene meno e prevarica l'esistenza stessa. La pratica del Zhang Zhuang è una disciplina naturale e ciò implica la più grande naturalezza pratica, così che l'osservazione divenga conoscenza.

In terzo luogo, vi è la perseveranza: lo svolgere della pratica del Zhang Zhuang di tutti i giorni, diviene un'abitudine alla pratica persistente. La perseveranza, giorno dopo giorno diviene una forza caratteriale, capace di fronteggiare le difficoltà e le responsabilità che la vita ci propone, come lo sono d'altronde le malattie. La perseveranza quindi è la presa salda della propria etica sulle proprie azioni e sui propri pensieri - mano ferma su un timone - che non ha la smania stolta di spasmi casuali d'arrivismo, ma è invece il passo sicuro di chi sa dove vuole andare - e soprattutto perché vuole tagliare

quel

traguardo.

## Le fasi propedeutiche della pratica

### 1° fase - La fase primaria, o propedeutica

In questa fase, che non è la fase definita in maniera discriminante, quella del principiante, ma iniziatica è importante e fondamentale, creare le radici solide per il sostegno della pratica.

Lo studente, o il paziente, non dovrebbe generare uno sforzo di energie e di tempo insostenibile nel lungo tempo. Dovrebbe invece abituarsi gradualmente a costituire quei principi fondamentali atti ad influenzare il proprio percorso pratico, riconoscendo i propri sforzi e i propri limiti come tali.

Non essendoci ancora l'abitudine, derivante dall'esperienza è facile che subentrino la disaffezione e la noia, provenienti dall'aspettativa di chi che vaga in un ambito sconosciuto senza punti di riferimento.

Le varie sensazioni che provengono dal corpo tattile come il dolore, o il formicolio in generale, specifico agli arti inferiori, in special misura sulle ginocchia, a causa del peso gravitazionale che grava su di esse, o alle braccia per il loro peso sostenuto dalle spalle. Piuttosto che il senso di oppressione del torace che condiziona l'atteggiamento della schiena.

Tutto ciò comunque è una consuetudine per lo studente iniziatico che si adopera finalmente nell'osservazione e nell'ascolto. Non vi è pretesa d'intenti ma al contrario un'attitudine costante a rilassare e deporre quelle forze tensive, già presenti, ma mai osservate, che preesistevano alla pratica del Zhang Zhuang.

Questa è anche la fase primordiale della mente che si rivela attraverso sentimenti e reazioni. Pertanto una fase cruciale per maturare la decisione determinante ad adottare la terapia del Zhang Zhuang e renderla efficace.

Le reazioni che scaturiscono in questo stadio, non sono di grande rilevanza, se le si accomuna tutte ai primi bisogni fisici e volontari del corpo. Esse si contraddistinguono con formicolio e dolore, nei casi negativi, come al contrario, calore e prolasso delle forze dall'altro canto. La consapevolezza dello studente non è ancora esperta a definire bene da dove e come queste sensazioni hanno origine. Egli sente in maniera tattile tutto ciò e ne è pertanto attore protagonista. È inevitabile pertanto che la sua energia "Qi" non venga correttamente canalizzata, ma al contrario si concentri nel conflitto di forze e subentri lo sconforto e l'impazienza.

Ne consegue che lo studente (o paziente) a causa di ciò inizi a perdere l'osservazione di sé, per concentrarsi sul tempo cronologico, e così via via, minuto dopo minuto essere incapace di ritrovare lo stato di calma senza attesa. Questo spiega perché molti studenti e pazienti in questa prima fase demordono facilmente ed a causa della perdita di fiducia, rinuncino alla pratica.

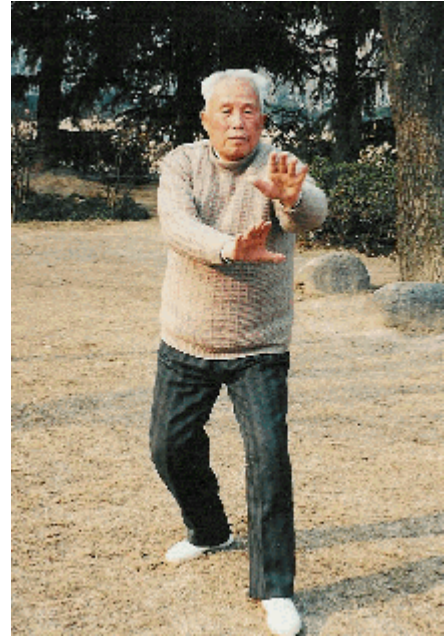
In queste circostanze la relazione fra l'insegnante e lo studente risulta essenziale. L'insegnante, con la sua esperienza, guida e sostiene lo studente educandolo a capire che questi sono eventi temporanei, dai quali non c'è nulla da temere.

Il superamento di questo primo periodo propedeutico, che è bene specificare, è soggettivo ad ogni studente, è un "test" attitudinale importante, improntato a comprendere appunto il limite della fiducia e della perseveranza, che sono l'anticamera del lavoro profondo che si nasconde nel progredire della pratica. Trascorso questo tempo, lo studente e/o il paziente, entra in una seconda fase rafforzato dei requisiti essenziali che ora sono fonte di sostegno per sentirsi a proprio agio.



### 2° fase – la pratica confortevole del Zhang Zhuang

Addentrarsi in questa successiva e conseguente esperienza, è per lo studente un risultato importante. Egli entra in contatto con nuove e sconosciute sensazioni, tutte associabili al rilassamento passivo. Dal punto di vista salutare, il sistema organico, che associa reni, milza e fegato diviene cervello primario nel così detto "dan tien". Quest'ultimo, secondo la medicina cinese è il controllo primario che sopperisce ai bisogni essenziali e che sostituisce egregiamente la mente dei sensi. Quando ciò accade, lo studente (o il paziente) sperimenta nell'immediato un accentramento delle forze, in special modo quelle fisiche. È in grado di concentrarle ed utilizzarle con il minimo del dispendio energetico, sorretto da quello che è l'energia derivante dal buon funzionamento del sistema biologico, che condensa in un unico ed integrato sistema principale il comando reattivo di tutte le funzioni psico-corporee.



La pratica diviene piacevole e senza sforzo, i risultati emergono come a provenire dal nulla e lo stato mentale del praticante sperimenta la calma passiva. Uno stato di presenza che non è relazionabile né col tempo cronologico, né con lo spazio identificabile. Questo stato descritto è riconducibile all'esperienza meditativa, nella quale un acquietamento di tutte le forze determina una condizione di appagamento del corpo-mente, che perde la condizione di stimolo al bisogno, sostando nella quieta soddisfazione. Durante questa fase, la mente si traduce nel respiro, che essendo fonte di necessità primaria derivante dagli stimoli, al contrario diviene lento, profondo, sottile, ed inconscio. Mentre il corpo, dal canto suo è come sospeso, galleggiante, impercettibilmente dinamico come lo potrebbe essere un pallone sorretto dal movimento dell'acqua sul quale appoggia. La postura, sperimenta l'allineamento gravitazionale, è in ergonomia costantemente adeguata allo sforzo. Tutto risulta essere confortevole, e quanto più questo accade, quanto più c'è una spontanea profondità nell'esperienza che scaturisce dalla pratica del Zhang Zhuang.

In questo stadio le doti fisiche, lasciano spazio a quelle mentali, ciò è da intendere come un rafforzamento del controllo da parte dei sistemi primari. Ogni cambiamento è accertabile e pertanto adducibile alla conoscenza della propria esperienza. La postura diviene "presenza" reattiva ai bisogni essenziali e l'energia che circola in essa permette allo studente, coma al paziente di sostenere la vitalità fisica e psicologica, in grado di fronteggiare la malattia come la vita stessa, equilibrando l'essere e lo spazio ambientale in uno stadio di semplice normalità.

### **3° fase – il potenziale della forza energetica derivante dalla pratica del Zhang Zhuang**

La fase che culmina, non solo al maturare dell'esperienza, ma evolve ad ogni sessione naturalmente, è quella che si identifica come idoneità pratica. Ovvero non vi è più discriminazione fra la pratica e lo studente (paziente). Non vi è un fare, o una pratica, che non si rispecchi in essa. Il Zhang Zhuang è a questo punto un modo di vivere il proprio corpo, la propria energia, la propria esistenza.

Lo studente sperimenta costantemente la sua pratica ed essa al tempo stesso rivela la sua qualità all'occorrenza. La pratica è consuetudine anche quando si arricchisce di nuovi elementi ed esperienze, come pure di qualche esercizio complesso, che possono essere il Gongfu, il Taijiquan, piuttosto che altre attività accessorie dove è richiesta la nostra vitalità.

La vitalità appunto, è traducibile sia come il mantenimento di uno stadio di salute a lungo termine, che una concreta sensazione di forza energetica che sostiene ogni attività del praticante.

Nel caso di un paziente degente, ad esempio la sua ripresa sarà altresì motivata da un grande entusiasmo e da una ritrovata vitalità psico-fisica, che lo proietterà verso una visione positiva della vita stessa.

## **Conclusioni**

Tuttavia quanto sopra esposto in questo breve articolo è indirizzato a fornire argomenti di riflessione attraverso i quali comprendere almeno in maniera marginale, quello che nel corso dell'avviamento alla pratica del Zhang Zhuang diviene dialogo di interazione con l'insegnante. Serve pertanto a soddisfare le prime curiosità dell'osservatore esterno, che per cultura e mancata esperienza si appresta a confrontarsi con una pratica del tutto inconsueta al mondo occidentale e che facilmente si scontra con il retaggio culturale che deriva dalla conoscenza che in Occidente si tende a classificare nell'ambito delle conoscenze sportive.

## **Consigli pratici**

Per finire è doveroso esprimere alcuni consigli ai quali è necessario attenersi strettamente. La pratica del Qigong e quindi del Zhang Zhuang, non posso essere appresi in maniera autodidattica (libri, video, internet ecc.). Esse sono sì pratiche semplici, ma non semplificabili. Ricercare un insegnante, meglio maestro esperto, che abbia maturato una confermata esperienza e provenga da un lignaggio certo e identificabile. Non aggiungere né togliere, o quantomeno miscelare esperienze diverse, o di diversa provenienza, agire razionalmente e ponderatamente seguendo l'insegnamento per farne tesoro.

Adoperarsi per stabilire un rapporto con la pratica che sia ben ripartito nei tempi e nei modi. Acquisire in tempo breve un atteggiamento semplice e propositivo al confronto.

Questi consigli hanno valenza dal punto di vista etico e garantiscono allo studente l'ingresso adeguato al mondo della pratica, con la certezza di avere al suo fianco una guida che in primo luogo gli permetterà di non incorrere in incidenti di percorso ed inoltre maturare l'amore per una pratica sincera di spirito.

