



QIGONG

Principi e Tecnica

Esercizi di Qigong statico¹

Gli esercizi di *Qigong* statico includono tutti quegli esercizi di *qigong* eseguiti senza muovere il corpo e gli arti, come: Esercizi di Rilassamento (*fangsonggong*), Esercizi di Rilassamento e Calma (*songjinggong*), Esercizi di Respirazione (*tunagong*) ed Esercizi della Posizione Eretta (*zhanzhuanggong*). In maniera differente dal comune star sdraiati o seduti, l'esercizio di *Qigong* statico enfatizza il movimento del qi statico². Esso guida lo scorrere del qi, le funzioni fisiologiche dell'organismo, mediante uno speciale stato di quiete della corteccia cerebrale, che rimane però perfettamente cosciente. Questo processo caratterizza il movimento interno con l'immobilità esteriore qualche suo prerequisito, o il movimento in uno stato di quiete. Tali effetti si raggiungono tramite certe posizioni, metodi respiratori e concentrazione mentale. In queste condizioni le funzioni dell'organismo mutano da consumatrici di energia in regolazione, auto-cura e auto-rigenerazione.

La maggior parte degli esercizi di *Qigong* statico vengono praticati per curare malattie o per aiutare i debilitati a riprendere l'esercizio fisico. Tuttavia alcuni tipi di esercizio di *Qigong* statico richiedono grande intensità.

Le seguenti sono istruzioni dettagliate per eseguire diversi tipi di *Qigong* statico.

1. Posizioni, Respirazione e Attività Mentale degli esercizi di Qigong statico.

Le posizioni per gli esercizi di *Qigong* statico sono numerose. Tutte mantengono una certa tensione muscolare durante il rilassamento generale. L'intensità della tensione muscolare tocca le parti interessate del corpo attraverso i riflessi nervosi. Quindi posizioni differenti producono effetti differenti sulle attività funzionali e sulle diverse parti del corpo. Gli esercizi devono essere eseguiti con la dovuta considerazione della condizione del praticante. Di solito il principio generale è rilassamento, naturalezza e comodità, contro rigidità, durezza e ossessione della forma. Sbottonare il colletto, allentare la cintura, urinare e defecare, sono cose necessarie prima di intraprendere l'esercizio. Meglio calzare comode scarpe da ginnastica senza tacchi.

(I) Posizioni

1. Posizioni Erette³

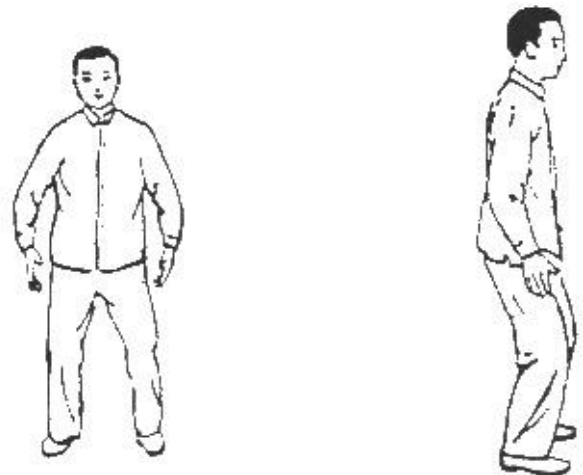
(1) Posizione eretta naturale

Stare in piedi con naturalezza coi piedi separati ad una distanza pari all'ampiezza delle spalle; le ginocchia flesse e leggermente rivolte all'interno, col peso del corpo distribuito equamente su entrambi i piedi; alzare leggermente i talloni e muovere appena il peso in avanti. Assumere una posizione

quasi "seduta", col peso del corpo centrato nella zona gluteo-lombare e i piedi ben saldi. Come un pino torreggiante con profonde radici nel terreno. Mantenere eretta la parte superiore del corpo, senza protendere il petto, né ingobbire la schiena.

Tenere gentilmente lo stomaco in dentro, rilassare le vertebre lombari e abbassare dolcemente le spalle. Lasciare pendere le braccia lungo i fianchi coi gomiti flessi; girare i palmi l'uno contro l'altro con le dita separate e leggermente flesse come se tenessero una grossa palla. Tenere la testa diritta con gli occhi leggermente aperti e rivolti in avanti; chiudere leggermente la bocca o aprirla appena con la punta della lingua che tocca leggermente gli incisivi inferiori. Deglutire man mano che aumenta la salivazione.

(fig. 1-2)



(1) Esistono numerosissimi tipi di *qigong*; il *qigong* statico (*jingqigong*) è uno di questi e si contrappone al *qigong* dinamico (*dongqigong*) in quanto è caratterizzato da posizioni immobili. L'aggettivo "jing" significa infatti "calma, quiete, immobilità" ed è l'opposto di "dong" che significa "movimento". Gli esercizi statici costituiscono inoltre una fase "elementare" dello studio del *qigong* e proprio per la loro semplicità vengono insegnati ai principianti.

(2) il qi statico è uno dei vari tipi di qi. Nei prossimi numeri di Shaolin Wushu parleremo delle teorie sui vari tipi di qi e dei vari esercizi di *qigong*.

(3) Le "posizioni erette" sono esercizi particolari di *Qigong* statico ed anche alcuni esercizi fondamentali di molti stili di Wushu, sia "interni" che "esterni". In cinese si chiamano *zhanzhuanggong* (lett. Esercizi del palo eretto) perché il praticante è in piedi immobile come un palo, infisso nel terreno.