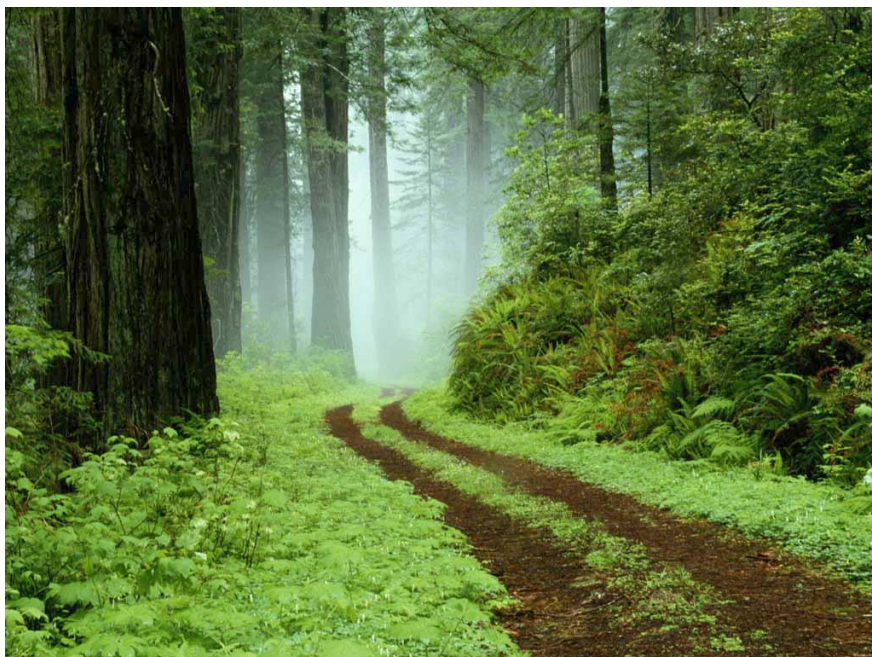


# QIGONG – UOMO E NATURA®

M° Isidoro Li Pira – Febbraio 2011



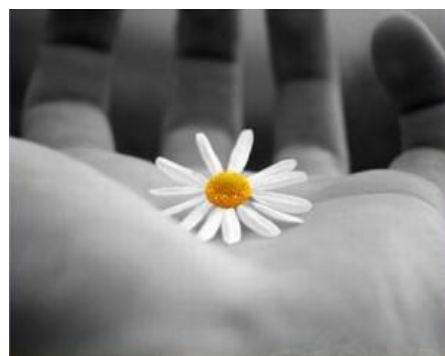
L'uomo, il cielo e l'universo sono legati fra loro dal senso di reciprocità. Nello scambio di forze (attrazione e distribuzione) esprimono il naturale scambio di energie che rende tutto inscindibile e divisibile allo stesso tempo. L'uomo vive in comunione con gli aspetti macrocosmici ogni qualvolta la sua esistenza si combina con la natura. In quel modo il suo corpo, la sua mente ed il suo spirito ricevono l'influsso naturale dell'universo, generando in sé la trasposizione dei ruoli. Così si compie quell'atto sacro

dell'esistenza che traspare in tutte le cose con la stessa materia. È così che l'uomo e l'universo esprimono il loro aspetto univoco nell'essenza più pura dell'esistenza. Tutto è, non perché esiste nella sua forma, ma in quanto è in grado di trasformarsi ed evolvere. È grazie a ciò che l'uomo nella corsa della sua esistenza coglie il senso di tutto. La sua natura controversa esprime il concetto univoco del tutto.

## Educarsi alla pratica del Qigong

La pratica del Qigong è caratterizzata innanzitutto dal suo metodo unico di "interiorizzazione della coscienza".

Quale è il significato attribuito a questa definizione? Normalmente le attività coscienti delle persone comuni sono rivolte agli oggetti esterni, in movimento da un soggetto all'altro, dall'uno ai molti seguendo una dinamica dispersiva, attraverso gli organi di senso e l'attività involontaria del pensiero. Nel caso di un praticante di Qigong, le attività della coscienza sono rivolte all'interno e connesse ai processi vitali, quindi "centralizzate" su un singolo oggetto e procedono dai "molti" all'"uno", dalla frammentazione all'unità.



Queste caratteristiche sono il cuore della definizione del Qigong come disciplina per il corpo e la mente, ciò che la contraddistingue in maniera inequivocabile da qualunque altro metodo di fitness, sport o metodo di allenamento per il corpo, conosciuto al mondo Occidentale.

Per tale ragione il Qigong viene definito "San Tiao", le Tre Regolazioni. In altre parole, San Tiao è il metodo, l'"interiorizzazione della coscienza" è il risultato.

Ciò che ogni persona deve prefiggersi all'atto della pratica è di desiderare di entrare nell'universo del "sé", in un rapporto di intima reciprocità nella quale la mente comprende le naturali verità che il

corpo rivela, per poi in seguito educarlo secondo un processo di induzione spontanea delle differenti strategie derivanti dalla pratica del Qigong. Il praticante deve prendere coscienza di ciò che è al momento presente, attento a percepire le proprie potenzialità e così utilizzare tutti gli elementi adatti al loro sviluppo integrale per realizzare appieno il proprio essere, non come concetto astratto, bensì come portatore della più alta forma di vita.

Anche se attraverso tecniche particolari, la pratica reale del Qigong riguarda ogni momento dell'esistenza e tutte le esperienze vissute nel corso di questa "incarnazione". È attraverso l'attitudine, come esatto riflesso dello stato d'essere, che in ogni istante si è in grado di qualificare l'intensità della ricerca e del lavoro nell'agire.

Ogni essere umano dispone di potenzialità innate, elementi costitutivi della sua natura: il corpo, la sensibilità emozionale e le facoltà intellettuali. Questi evolvono proporzionalmente nella misura in cui proiettiamo la nostra esperienza nella vita reale senza protezioni e con immagine speculare del suo essere vero.

Ogni elemento proposto da questa disciplina non deve essere considerato come parte integrante di quest'ultima: gli esercizi, le posture, le pratiche respiratorie indissociabili dalla visione che l'essere umano può avere del Qigong, saranno meravigliosi aiuti alla sua trasformazione. Essi saranno il tramite attraverso il quale accedere ai diversi livelli evolutivi della sua coscienza esistenziale.

Grazie a questo tipo di approccio l'essere umano si avvicinerà alla sua "natura profonda" quella che gli permetterà di agire in piena serenità.

Il divenire "causa", agente della realizzazione, è l'obiettivo proposto da questa disciplina che dona ad ognuno la facoltà di padroneggiare le forze universali che si manifestano in lui come potenzialità dell'emisfero microcosmico che gli appartiene e nel quale può ora emanciparsi.

## **Microcosmicità e Macrocosmicità**

Secondo una visione antropologica della nostra natura esistenziale, nel proprio campo di esperienza abituale l'essere umano è in relazione con quattro forme differenti:

- il regno minerale
- il regno vegetale
- il regno animale
- e lui stesso.

Ciascuna di queste forme rappresenta il modo di espressione del fascio di forze che gli corrispondono nella sua evoluzione e di quelle che gli sono anteriori, quindi lo rappresentano. In questo modo nell'essere umano tutte si esprimono e gli competono di conseguenza. Il saper riconoscere l'esatta manifestazione di ciascuna permette il loro impiego corretto e giudizioso.

### *Il regno minerale – L'essenza dell'essere; ciò da cui prende forma*



La forza che ha generato il regno minerale è all'origine della materia grossolana, di tutte le forme materiali, compreso il corpo umano. Nell'essere umano la sua espressione è essenziale per offrirgli una costituzione corporea solida e armoniosa.

La predominanza però, o l'utilizzazione abusiva al di là del suo campo d'azione, si tradurrebbe in una totale inerzia psichica e condurrebbe a subire passivamente le situazioni. L'essere umano sarebbe allora ridotto a riflettere unicamente la condizione del mondo minerale, ossia: l'attesa.

Il regno vegetale – La crescita dell' "io"; ciò che lo rende unico e soggetto del suo stesso giudizio

Passando al regno successivo, il vegetale, una maggiore complessità appare, il desiderio al suo stadio più primitivo si esprime con un'intensità sbalorditiva. La propensione nella natura vegetale a espandersi è l'espressione stessa della forza espansiva universale. Questa speranza sempre presente si esprimerà nell'essere umano sotto forma di ambizione. Radice di diversi desideri, slancio fantastico, essa permetterà altrettanto bene sia l'avidità più sordida sia l'aspirazione più nobile.



Il regno animale – L'agire ed il compimento



Con il regno animale si esprimerà questa nuova e sbalorditiva capacità di fare. In funzione dei bisogni e di una sensibilità ancora molto emozionale, l'animale, investito di una maggiore individualità e di una totale mobilità, reagisce alle situazioni che l'ambiente gli propone. Il suo comportamento è unicamente una risposta alle necessità e agli umori. Tale può essere anche la sorte dell'essere umano che si limita nell'espressione di sé stesso, condotto allora dagli avvenimenti verso il suo destino.

Se egli vuole assumere pienamente la condizione umana, è necessario che sia in grado di esprimere le forze per le quali è stato creato e che corrispondono alla sua natura reale, e che non si accontenti della manifestazione delle forze primarie per lui che sono quelle dei tre regni precedenti.



Le forze produttrici della natura umana, o forze virili, hanno per nome: virtù. Queste ultime non devono venir comprese nel senso restrittivo di un qualunque codice morale, ma come la rappresentazione di quelle qualità essenzialmente umane che emanano dall'intelligenza del cuore, manifestazione della vera sensibilità. La volontà divina si esprimerà sotto forma di amore, di coraggio, di saggezza, di serenità, di gioia, di comprensione,... nell'essere umano che, giunto alla sua realizzazione, riempirà totalmente la condizione di agire nella serenità.

Questa evoluzione cosciente sarà legata alla piena acquisizione:

- della funzione respiratoria – igiene nutritiva
- della verticalità – igiene corporea
- delle facoltà intellettive – igiene mentale.

## **Lo stato mentale: educare l'intenzione prima di accingersi alla pratica**

Prima di addentrarsi nella pratica vi sono alcuni consigli con i quali, adottandoli, è possibile facilitare il primo processo di integrazione alla cultura pratica del Qigong.

- Indossare indumenti consoni, liberandosi di abiti non idonei, ma soprattutto privi di quella sacralità consacrata alla pratica che ci si accinge ad adempiere. Investendo sé stessi di auto-responsabilità nell'atto del compimento. Un rito sublime attraverso il quale si varca la soglia "dal fuori al dentro noi stessi".
- Dare senso all'azione, non solo inteso nella modalità d'esecuzione degli esercizi del Qigong, bensì inteso come atto, o predisposizione mentale, per mezzo del quale l'individuo si pone in maniera consapevole nei confronti del percorso, adottando la sua coscienza psichica durante la pratica. In tal senso, rallentare i movimenti, qualsiasi sia l'orario della pratica, colmando ogni momento ed ogni gesto con la presenza mentale.
- Calmare la mente non è semplicemente una tecnica pratica, bensì una necessità e pertanto deve essere acquisita ed integrata, attraverso un percorso sensibile, un dialogo di scambio, condotto della mente e dal corpo; superando talvolta barriere, ostacoli o blocchi che necessitano di essere riconosciuti, valutati e confrontati con la propria capacità di agire o interagire attraverso di essi.
- Nell'utilizzo del respiro non porre l'attenzione e la volontà con le quali lo si obbliga a manifestarsi, ma riconoscerlo come atto sublime della sua presenza dentro noi stessi. Un movimento vitale che esiste dal primo istante nella nostra vita e che si estinguerà con essa. Individuarlo, talvolta esortarlo, richiamarlo, poi lasciarlo vivo dentro noi stessi con naturalezza, è così che esso si esprime e non ci abbandona. La tecnica respiratoria così acquisirà il suo valore necessario permeando ogni rapporto consolidato di reciproco scambio fra i due emisferi cerebrali e così fra corpo e mente.
- Ogni essere umano, che vive il corpo attraverso la mente, può utilizzare la sua energia ed il suo stato fisico. Il corpo segue per induzione dello stato mentale ed è in grado di adeguarsi alle differenti condizioni, come anche di subire i condizionamenti. Se la mente erudita conduce, il corpo acconsentirà docilmente ai comandi mantenendo protetta la quiete interna.

## Relazioni “mente e corpo” “respiro e mente”

### “Mente e corpo”

In uno stadio di equilibrio, durante il quale vi è uno scambio vicendevole fra corpo e mente, il dialogo fra essi persegue e sviluppa attraverso processi naturali definiti intrinseci.

Molte trasformazioni in atto in ogni istante daranno luogo ad un interagire proteso al mantenere e proteggere quello stato di equilibrio riscontrabile con uno stadio di benessere e salute. Beninteso che benessere e salute non sono sinonimi di sano assoluto ed immortalità, bensì stadi della vita attraverso il quale ogni essere, mantenendo sano il rapporto di scambio e confronto, è in grado di assumere responsabilità di fronte agli eventi, in quanto essere consapevole.

Tale stadio pone l'essere al centro e la vita intorno ad esso. La mente nel centro del corpo. L'intenzione al centro del pensiero. Quello che comunemente si identifica come “assumere un giusto atteggiamento mentale”, “consapevole”, necessita a sua volta di essere educato; per essere a sua volta in grado di non indurre nel pensiero, nel corpo e così anche nella propria vita, la forma logica della propria mente.

È attraverso uno stadio consapevole che si è in grado di accrescere l'esperienza, di percepire le differenti parti della struttura profonda del corpo: articolazioni, legamenti, tendini, separando la percezione dalle masse superficiali dei muscoli e quindi la loro reattività. Il corpo deve essere guidato come si farebbe con un bimbo da educare. Non utilizzeremo forza per non ottenere la sua reazione, non cercheremo di piegarlo senza il suo consenso. Utilizzeremo dolcezza e sensibilità affinché si ammansisca e scopra le sue potenzialità naturali.

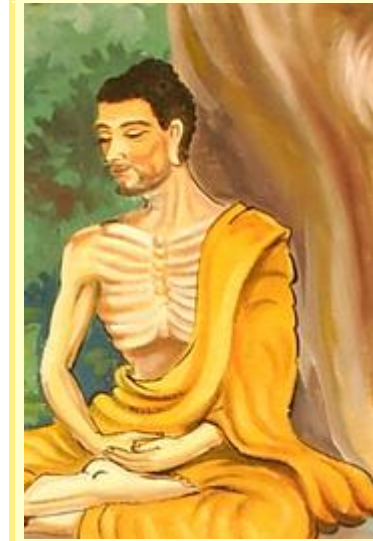
Dal corpo vogliamo flessibilità, scioltezza, capacità di rinnovamento. A tale proposito ogni strategia deve essere prima compresa, poi applicata, quindi assimilata. Nel corpo sono presenti strutture differenti per materia, per utilizzo e per fisicità. Le ossa e le strutture flessibili (tendini e legamenti) dalle quali esigiamo potenza, gli organi che devono essere funzionali e i muscoli dai quali si esige resistenza.

Le discipline Orientali, secondo la tradizione cinese, indirizzate alla salute ed al benessere dell'essere umano, sono radicate nella filosofia, negli stessi principi universali che governano la cosmologia e la farmacopea, l'agricoltura e l'astronomia, la fisica e la fitoterapia, oltre tutte le scienze naturali.

Il corpo umano è visto come la proiezione microcosmica dell'universo. A tale proposito le varie parti del corpo sono indicate per la loro relazione funzionale, piuttosto che per la loro forma anatomica. Le stesse discipline attingendo nei millenni dalle culture filosofiche, confuciane, taoiste, buddiste e dalla medicina tradizionale cinese, pongono in stretta relazione fenomeni naturali (come i processi solari, lunari e il cielo delle stagioni) con le manifestazioni del corpo umano.

Il legame che esiste, accomuna ed unisce i due cosmi è l'energia, la forza dinamica dell'universo.

L'energia è la forza con la quale ogni cosa si genera, prende forma, si trasforma e si esaurisce, attraversando differenti stadi e livelli di ogni cosa vivente.



***Tutto quello che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato. La mente è tutto. Noi diventiamo ciò che pensiamo.***



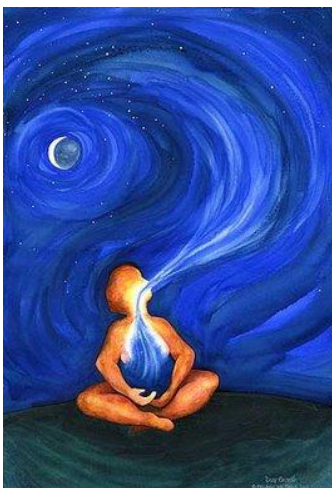
Nell'essere umano essa svolge il ruolo di collegamento fra mente e materia, il tramite attraverso il quale l'essere umano interagisce con le forze invisibili del cielo e le manifestazioni visibili della terra. L'energia è, allo stesso tempo, una *"forza inerte"*, cioè presente anche al di fuori delle forme, come pure un *"potere trasmutevole"* che è nelle *"10.000"* cose, attivando in esse il naturale sistema organico di forma e funzione.

Le discipline Orientali, come il Qigong secondo il *"Dao"*, fanno parte di un'unica radice e di questa sono uno dei rami, insieme alla dieta e alla nutrizione, alle erbe, all'agopuntura, alla respirazione e all'esercizio fisico, alla pratica sessuale (a solo o a coppia), alla meditazione e all'alchimia interna.

Le radici di questo albero di saggezza sono i *"principi filosofici"* fondamentali, attraverso i quali è possibile comprendere ed interpretare il Dao, *"la via"*. Queste radici teoriche includono il grande principio *"Taiji"* di Yin e Yang, i tre tesori di vita *"San Bao"*, di Cielo, Uomo e Terra, i quattro fenomeni della salute, o stagioni *"Si Di"*, le cinque forze energetiche *"Wu Jing"* di Acqua, Legno, Fuoco, Metallo e Terra.

### *Il respiro e la sua influenza psichica e fisica*

La maggior parte del tempo, l'essere umano respira la sua vita senza avere consapevolezza del mistero che opera in lui. Associa spesso la respirazione a una semplice funzione fisiologica: scambio di ossigeno e di anidride carbonica che gli permette di sopravvivere.



Oltre alla necessità fisiologica, la respirazione costituisce l'elemento motorio primordiale per l'espressione emozionale e intellettuale. In un certo senso è il volano indispensabile per l'apertura alla natura spirituale. In effetti il senso che viene dato alla respirazione nelle pratiche del Daoyin, non è quello della respirazione in senso abituale, ma l'attitudine mentale con la quale l'essere umano si mette in contatto con i piani più sottili dell'universo. Questa particolare disposizione di spirito, vera e propria preghiera, consiste nel disporsi in uno stato d'animo che permetta di essere ricevuti in seno a Dio, e non, al contrario, chiedere di essere ricevuto.

Attitudine meravigliosa tradotta da questa frase dell'insegnamento:

*"Colui che cerca Dio non lo troverà, ma colui che si allontana da "sé" fino a perdere la faccia, Dio lo troverà sicuramente"*.

Questa è in effetti la prima condizione per essere gradito alle Potenze Divine e manifestare gloriosamente l'unità cosmica: non interessarsi affatto a sé stesso. Allontanarsi dal proprio piccolo *"io"*, dal predominio della personalità, che conduce solamente a un comportamento orgoglioso ed è fonte di tutte le contraddizioni, le angosce e le tensioni. Ciò sarà reso possibile e favorito in modo sorprendente da ogni **"espirazione"**. Opportunità molto speciale, tramite il quale l'essere umano rinuncia a identificarsi con il corpo e la parte animale che gli è collegata, a quelle sue sensazioni così seducenti e alla sua intelligenza così sensibile alle lusinghe. Questa rinuncia non deve essere intesa come un rifiuto delle proprie strutture. Anzi queste ultime saranno sviluppate al massimo delle loro potenzialità ed equilibrate nelle loro mutue relazioni. Si tratta invece di farne uso corretto e di non lasciarle diventare l'espressione di una qualsiasi valorizzazione personale.

Avendo rinunciato, con l'espirazione, a tutto quello che possiede un carattere illusorio, l'essere umano riceve adesso, attraverso l'inspirazione, una parte della Potenza Superiore, autentico dono della Vita Divina.

### *L'impostazione tecnica delle fasi inspiratorie*

1. La prima fase inspiratoria corrisponde alla discesa libera del diaframma, in cui non si deve esercitare alcuna spinta dall'alto in basso, è il sostegno della vita animale. La respirazione tutta è ridotta a questa parte automatica e inconsapevole, di va e vieni tranquillo del diaframma, quando devono essere soddisfatti solo i bisogni fisiologici. Lo stato di sonno profondo esemplifica questa situazione. Questa fase dell'inspirazione, nell'essere umano, è la manifestazione di tutto ciò che concerne la "specie", qualcosa per lui dovuto.
2. Per contrasto con il "lasciare andare" precedente, l'inspirazione può proseguire solo grazie all'atto volontario con il quale la gabbia toracica viene messa in movimento, con l'aiuto della parte periferica del diaframma, il cui centro si appoggia senza pressione eccessiva sulla massa dei visceri, e dei muscoli toracici: le costole fluttuanti si aprono. La loro espansione è principalmente laterale, sarebbe tuttavia considerevolmente limitata da una discesa esagerata del diaframma che qualsiasi spinta volontaria verso l'addome provocherebbe. Grazie a questa respirazione mediana, frutto di un atto consapevole, l'essere umano accede allo stadio più puro: **l'amore**. Così egli si emancipa da tutte le distorsioni rappresentate dalla vasta complessità delle emozioni abituali elaborate dalla struttura psichica a partire da questo sentimento originario. Questo accesso alla Vita Umana è la sua possibilità attuale: ciò che è permesso.
3. Proseguendo in questa azione consapevole, al gabbia toracica, che si è già espansa in tutta la regione inferiore, potrà continuare a sollevarsi liberamente, permettendo l'utilizzazione completa della parte alta dei polmoni. Una buona apertura della cintura scapolare e un arretramento sufficiente del collo saranno gli elementi essenziali per l'acquisizione completa della respirazione alta.

L'essere umano tende allora alla Vita Divina. Non si limita più a differenziarsi dall'animale grazie alla facoltà del pensare, che riduce troppo spesso alla funzione intellettuale corrente, ma è in grado di manifestare la mente a livello intuitivo. La conoscenza intuitiva, la comprensione autentica e la capacità di discernere la realtà, saranno i modi principali di questa manifestazione.

Esiste un'analogia notevole tra il fatto che l'espansione totale della parte alta della gabbia toracica non può essere ottenuta che in seguito all'apertura della parte bassa; fatto che il risveglio della coscienza segue l'espansione dell'intelligenza del cuore.

Ecco la promessa offerta all'essere umano, promessa che corrisponde al suo vero divenire.



Praticata seguendo queste indicazioni, la Respirazione Cosciente è un atto religioso nel vero senso del termine, perché collega l'essere umano al cosmo.

Questo tipo di respirazione lo porta: a prendere le distanze da tutto ciò che rappresenta un carattere illusorio, il disinteressamento come detto nella filosofia indiana "*pratyāhara*" (*ning shen*); a raccogliere la coscienza sull'essenziale, per esempio sul divino, ecco il raccoglimento "*dhyāna*" (*chan in cinese Zen in giapponese*) o meditazione. In modo tale

che finalmente si instauri, in maniera permanente, questo stato di coscienza che corrisponde alla fusione completa con la totalità: “*samâdhi*” (*sān mèi*).