

Riferendosi all'esperienza pratica:

NELLA MENTE DI UN PRINCIPIANTE CI SONO MOLTE POSSIBILITÀ, IN QUELLA DI UN ESPERTO POCHE.

Riferendosi alla pratica e alla didattica della forma:

QUESTE FORME NON SONO MEZZI PER OTTENERE IL RETTO STATO MENTALE, PRATICARE È DI PER SÉ POSSEDERE IL RETTO STATO MENTALE.

POSIZIONE ERETTA

Assumere questa posizione è già di per sé possedere il retto stato mentale. Infatti, esso è implicito ad uno stato di presenza che ci riconduce all'essenza evoluta, presente in ogni essere umano che si è alzato al di sopra dei tre stadi (minerale, vegetale e animale). Quando ci si riferisce alla pratica, intesa come percorso di crescita evolutiva e come processo di crescita del "sé", l'essere umano accresce ancora di più il suo stadio elevandosi ad "essere senziente": queste due parole riprendono la terminologia corrente nel buddismo "theravada": *gli esseri senzienti sono coloro i quali sono tutt'uno col divino che giace in ogni parte del corpo ed intorno ad esso e sperimentano la contemplazione come cammino verso uno stadio permanente fra il sostanziale, la materia, e l'insostanziale, la non materia).*

Porsi nella giusta posizione, sia essa stare in piedi, per camminare o per lavorare, stare seduti, per guidare o per scrivere, o sdraiati, per dormire, così che ogni istante sia espressione del "sé" consapevole, è già di per sé meditare. Quando si riesce ad essere in questo stato di "posizione corretta" e lo si applica nella vita quotidiana, è già di per sé meditare.

Per essere in questo giusto intendimento, non si ha alcun bisogno di ottenere qualche speciale stato mentale, perché stare diritti non è per il retto stato mentale, esso è lo scopo della pratica, e tenere la posizione è già il "retto stato mentale"



In questo semplice atto non è necessario raggiungere qualcosa, né avere un obiettivo, in questo modo la mente ed il corpo sono "qui", e stare qui significa esprimere la propria intima natura.

Così stare eretti diviene quell'atto responsabile attraverso il quale tutti

hanno la possibilità di esprimere se stessi nel modo più libero possibile, ed essere liberi significa non esistere in funzione di qualcosa d'altro, ma esistere solo per noi stessi.

"Non cedere nelle quattro direzioni per stare nel centro, fra cielo e terra".

Ciò non significa sforzarsi di tenere fermo ciò che si muove naturalmente, ma di utilizzare la presenza mentale per governare dal centro il naturale fluire degli eventi sempre in movimento.

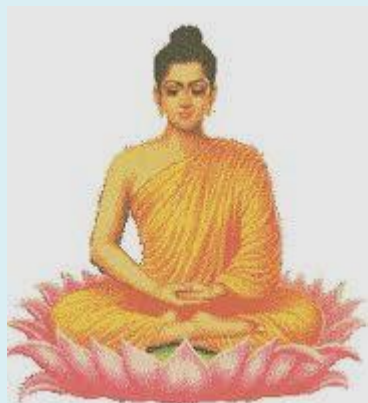
La cosa importante è sentirsi padroni del proprio fisico, il proprio mezzo di esperienza, perché se questo cede, si perde il proprio "sé".

Così educiamo la nostra mente a fare ordine dentro di noi, in modo che possa poi fare ordine fuori di noi, consapevolmente.

Tenere la giusta posizione è la modalità che ci pone di fronte al nostro vivere.



Nella postura della Meditazione seduta



Gamba destra sulla sinistra, o viceversa; questa postura è per l'unità; infatti essa contempla l'unità nella dualità, né uno né due; corpo e mente, vita plurale e singolare; ognuno è dipendente dall'altro e nello stesso tempo indipendente.

La posizione della schiena diritta "esprime la verità del retto intendimento".

Il mento indietro manifesta la volontà di stare nel "sé" senza perdersi nei sogni.

Le mani congiunte davanti all'addome, con la mano sinistra sulla destra, con i pollici che si sfiorano, riproducono il "mudra cosmico".

Nella posizione eretta in piedi:

I piedi alla larghezza del bacino riportano all'esperienza di cavalcare l'animale alla ricerca di nuovi spazi e pertanto è una posizione dominante rispetto al vuoto che separa le gambe.

Il tronco eretto riconduce alla volontà di stare fra i due grandi estremi, cielo e terra, senza limiti, né il prevalere dell'uno sull'altra. Stare fra le due forze in movimento senza interferire nel loro flusso di generazione e riproduzione.

Gli occhi

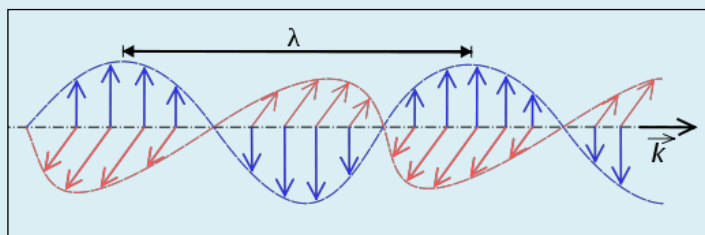
Lo sguardo chiuso (palpebre socchiuse) è per l'introspezione interna, mentre lo sguardo aperto all'orizzonte è per la relazione con la natura esterna. In entrambi i casi queste differenti posizioni degli occhi non vertono tanto sullo sguardo in quanto tale, ma caratterizzano piuttosto l'atteggiamento mentale in relazione al tipo di ricerca della singola persona.

ACCENNI SUL RESPIRO NEL NEIGONG E LA SUA RELAZIONE FISIOLOGICA

IL RITMO

Il respiro, dove è implicito il lavoro interno del Neigong, svolge un ruolo naturale. Pertanto, affinché questa naturalezza raggiunga una funzionalità e abbia una relazione con le necessità specifiche della pratica, la respirazione segue un movimento di oscillazione ritmica che è figurativamente riconducibile al movimento ondulatorio della frequenza⁽¹⁾.

La visione di questa immagine ci permette di visualizzare il fluire naturale dell'azione del respiro, che si esprime nel corpo come essenziale dimostrazione della vita stessa.



Osservando più attentamente, possiamo individuare bene come l' "onda respiratoria" si sviluppi attraverso quattro fasi.

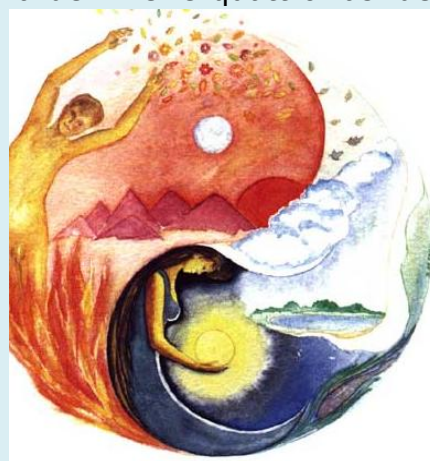
Queste quattro fasi corrispondono a una misura definita, che nell'immagine è rappresentata dalla linea tratteggiata, linea che definisce la "lunghezza d'onda" (termine della frequenza).

Tenendo il riferimento a quanto sopra, possiamo ora definire le quattro fasi del respiro come suddivise a loro volta in due fasi:

una fase attiva: inspirazione ed espirazione;

una fase reattiva o "neutra": sospensione o apnea.

Associando questa visione a quella dell'evoluzione ciclica del "Taijitu" (il noto cerchio che rappresenta l'alternanza di yin e yang, vedi immagine) ci sarà più facile comprendere l'integrazione del principio che sostiene la tesi



applicativa e fisiologica del respiro nella pratica.

Se consideriamo le quattro fasi, esse ci riconducono alla seguenti azioni:

INSPIRAZIONE – SOSPENSIONE – ESPIRAZIONE – SOSPENSIONE

che a loro volta equivalgono a:

INTEGRARE – ASSORBIRE – LASCIARE SEGUENDO – ATTENDERE NELL'ASCOLTO

Cita così la *Bhagavadgita* "IL RESPIRO È L'ATTO SUPREMO CHE DÀ ORIGINE ALLA VITA NELLA SUA FORMA E COSÌ ANCHE ALL'"IO".

Sempre la *Bhagavadgita*, riferendosi alla consacrazione dell'atto respiratorio, sottolinea quanto segue:

"COLORO CHE SI CONSACRANO AL DOMINIO DEL RESPIRO SACRIFICANO IL FIATO ESPIRATO A QUELLO INSPIRATO E IL FIATO INSPIRATO A QUELLO ESPIRATO, DOPO AVER DISCIPLINATO IL DOPPIO MOVIMENTO DELLA LORO RESPIRAZIONE"



(1) Da wikipedia: (La frequenza respiratoria è strettamente legata alla frequenza cardiaca, se essa sale, per un'intensa attività fisica del soggetto, anche la frequenza respiratoria sale per aumentare la ventilazione polmonare e soddisfare il fabbisogno di ossigeno e facilitare l'espulsione del biossido di carbonio. Al contrario un soggetto in apnea registrerà un abbassamento della frequenza cardiaca).

COMPRENDERE ED EDUCARE IL RESPIRO NELLE 4 FASI

1° FASE: INSPIRARE – INTEGRARE - DA FUORI A DENTRO



La prima delle quattro fasi, nell'ordine, è l'inspirazione. Essa viene definita "esigenza primaria". Questo, per associazione, riconduce al primo vagito del nascituro. Egli con il primo atto respiratorio passa dal nutrimento embrionale a quello determinato dalle vie respiratorie; così facendo si stacca dalla madre ed assume il suo ruolo di presenza

alla vita. L'assunzione del respiro è dunque il primo nutrimento.

Questa immagine, secondo i *Prajnaparamita*, i testi sacri dal quale ha origine il Buddismo Theravada, equivale all'atto sacro che nella meditazione si identifica come: "tornare all'origine e trovare rifugio".

Il "Sutra del Loto", ad esempio, quando associa la natura ciclica dei cinque livelli dell'intelligenza consapevole e la loro relazione con la vita dell'essere nella sua forma, si riferisce alla fase dell'inspirazione associandolo alla "nascita".

L'inspirazione è l'azione corrispondente all'estremo bisogno di nutrire il corpo, condizione necessaria per la vita stessa.

Richiamandoci alla fase ciclica del respiro, all'inspirazione si attribuisce quella condizione che non era presente alla nascita, né ordinata; invece di riferirsi al nuovo che entra e rinnova e che permette la continuazione del ciclo vitale.

L'inspirazione, come azione dovuta ad un'esigenza primaria, non necessita di sforzo fisico né mentale, infatti essa nasce dalla naturale esigenza del corpo, il quale, privo di nutrimento, attinge dall'esterno ciò di cui esso ha bisogno: l'aria.

La fase dell'espiazione nella visione del principio del Taiji è "Yang yin", la fase crescente del principio originale.

Nel lavoro interno del Neigong, l'inspirazione viene vissuta seguendo la percezione del corpo, che ritirandosi nella materia più densa (corpo fisico), lascia spazio alla materia sottile (aria) a ciò che ha l'esigenza di prendere posto". In questo modo, "integrare il respiro senza sforzo", permette al praticante di viverne la sua natura.

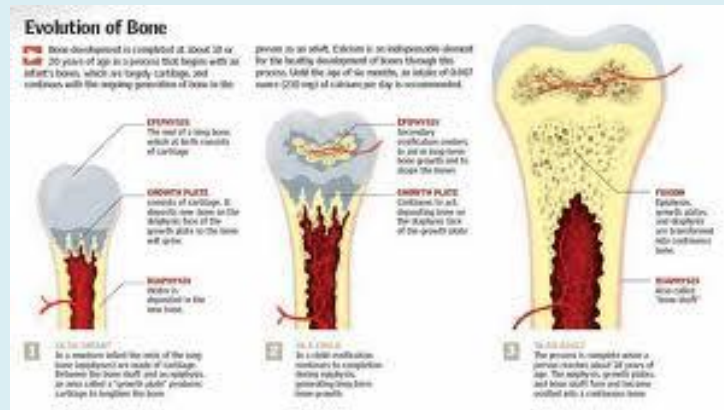
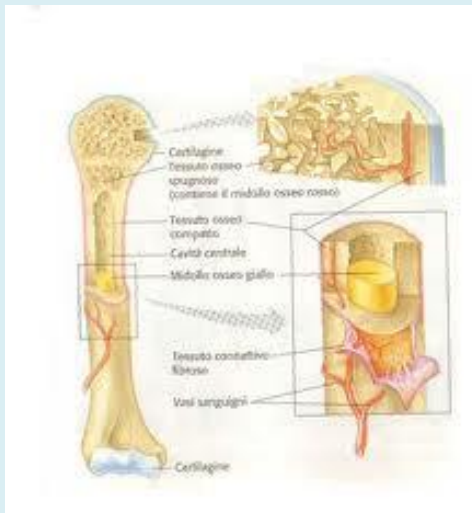
Nella pratica specifica del "Tuila" (tecniche di respirazione del Qigong), l'inspirazione naturale viene integrata nel corpo per dirigersi verso le ossa e quando questo accade si fa riferimento alla circolazione profonda.

Ciò è dovuto al fatto che le ossa ⁽²⁾, in quanto strutture cave e fibrose hanno la proprietà del vuoto e la stessa favorisce la circolazione del Qi concentrato e raccolto (zong qi).

Nel Neigong, quindi, questo processo è la fase di concentrazione delle forze. Quella, per intendersi, durante la quale il corpo si prepara raccogliendosi nel centro (per centro si intendono le ossa, ed i sistemi linfatico e nervoso ad esse collegate).

Di seguito riporto alcune immagini e spiegazioni che evidenziano quello che accade fisiologicamente secondo l'anatomia.

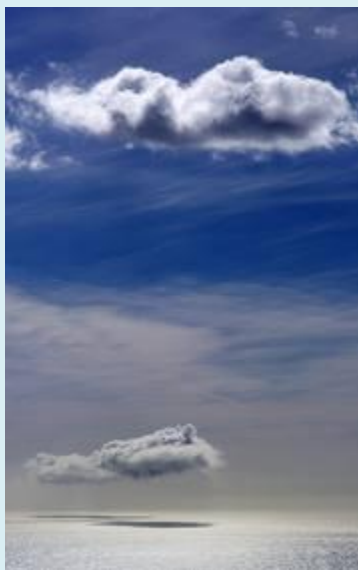
così un chiarimento ed anche una percezione dell'analogia che esiste nelle differenti culture



(2) **Struttura e costituzione**

Anatomicamente un osso è costituito da una superficie esterna compatta, molto dura e resistente, all'interno è spugnoso nei rettili e nei mammiferi, contenente tessuto molle detto **midollo**, invece negli uccelli si chiama cavo.

2° FASE: SOSPENSIONE – ASSORBIRE – FONDERE LE DUE ENTITÀ IN UNA SOLA



L'assorbimento è equivalente al nutrimento e come tale esso richiede un tempo. Questa fase è successiva all'inspirazione, essa ha forza, direzione e intensità. La sua forza è nella trasformazione; la sua direzione è centrifuga, la sua intensità è data dalla percezione che si ha di essa.

Nel ciclo dell'intelligenza consapevole citata nel Sutra del Loto, questa fase si identifica nel "riconoscere ciò che è".

Nel ciclo delle quattro fasi, essa è la sospensione; la fase nella quale il nuovo respiro entra nel corpo e, integrandosi in esso, diventa nutrimento.

Per tale ragione questa fase è identificata come "neutra", una fase che accade per conseguenza di ciò che già è accaduto.

Assorbire richiede attesa, non come stadio passivo, ma presenza vigile. La sua forza è nella percezione e questa fase è lo stadio del "riconoscere" (es: ho fame, riconosco di essere affamato, mi nutro; mi sento sazio, ho la percezione della sazietà, non mangio).

La percezione è del "sé" ma anche dell'altro (così come l'inspirazione è opposta all'espirazione).

Questa fase è lo Yin Yang, la fase bivalente di ciò che si integra nel corpo come energia sottile: il respiro che si combina con la materia, quella densa del corpo.

“Nascere – Riconoscere”: l’energia contenuta nel respiro deve essere riconosciuta. Quando siamo in grado di riconoscere, siamo anche in grado di comprendere e stabilire, quindi decidere. Nella MTC questa fase è il momento in cui lo “yuan qi” (energia ancestrale) si combina con lo “zong qi” (energia raccolta o concentrata)



3° FASE ESPIRAZIONE: LASCIARE ANDARE; DA DENTRO A FUORI



Espirare è “lasciare andare”, o “lasciare fluire senza porre resistenza”. L’azione di lasciare andare non corrisponde a un senso di abbandono, ma ad un atto responsabile e conseguente alla percezione consapevole.

Per questa ragione, nel lavoro interno del Neigong, l’espiazione è connessa ai muscoli. Essi compongono la struttura della forma esteriore ed è attraverso i muscoli che diveniamo visibili e percepibili al tatto. Infatti i muscoli esprimono la manifestazione di noi come esseri e sono loro che ci permettono di essere riconosciuti. Così, attraverso i muscoli, siamo parte della natura esistenziale e nello stesso tempo esprimiamo ciò che siamo nell’agire della forma. Per capire questo, pensiamo all’espressione “*usare i muscoli*”, che significa proprio farsi sentire con determinazione ed impeto.

I muscoli, nel nostro corpo, esprimono quindi l’energia densa della forma. Quando in essi non si esprime la scioltezza, i muscoli sono energia nella sua forma Yang/yin; al contrario, quando vivono la scioltezza, essi esprimono la loro forza energetica Yin/yan.

Come forza fisica vivono la forma nel loro aspetto statico e pertanto esprimono tensione e resistenza al naturale fluire.

Al contrario, come forza energetica, sono in continua mutazione, dovendosi continuamente adattare alla “forza primaria del centro” (s’intende il centro che evolve e non quello fisico, soggetto alle forze

naturali). I muscoli sono anche energia che scorre verso il basso grazie alla forza d'attrazione della terra e in conseguenza della loro massa e della gravità che passa nel loro interno. I muscoli reagiscono costantemente sotto la continua influenza delle forze presenti in natura (forze elettromagnetiche e altre).

Espirare quindi è condurre il mezzo (respiro), utilizzandolo come forza per il radicamento, come energia per espellere le impurità, come intento per direzionare la gravità.

L'espiazione è comparabile quindi all'azione che la natura, compie sotto l'aspetto di energia nutritiva nel sostenere la forma nel suo ciclo vitale (con riferimento alla natura vegetale), così è per l'essere umano, quando egli adotta il suo istinto naturale, nel processo di crescita, o processo trasformazione (qualcosa viene abbandonato per lasciare posto a qualcosa di nuovo).

L'espiazione è il terzo stadio, quello dell'identità della forma riconosciuta; uscirne è l'agire retto per il cambiamento e l'evoluzione verso una nuova forma. Corpo come forma e forma come mezzo, o strumento per la comprensione derivante dall'esperienza.

Questa descrizione si rifà ai testi classici della meditazione, nei quali si cita la comprensione come processo di maturazione dipendente e derivante dall'esperienza. Infatti nell'essere umano l'esperienza utilizza il corpo come materia da plasmare e la respirazione come strumento della coscienza per agire in maniera adeguata.

4° FASE SOSPENSIONE: ATTENDERE NELL'ASCOLTO



Dopo l'espiazione, il vuoto è in tutte le parti del corpo. Questa fase genera l'attesa del momento in cui le condizioni naturali della vita riproporranno la nuova "nascita" (rinascita).

Questa fase ci riconduce al principio dell'origine della forma, quello che, per intenderci, è antecedente ad

essa. Il vuoto, il non agire: "kong" per il Buddismo, "wu wei", per il Taoismo.

In questa fase la percezione del corpo è quella dove qualcosa è accaduto, è trascorso, e nella sua stasi si prepara l'avvento di un'azione nuova. Nel

Neigong è la fase neutra, dove non vi è percezione, ovvero dove essa non è manifesta e lo stare è quello che più risponde all'origine delle forze naturali. Esse sono in movimento e si concretizzano allorché subentrano le condizioni per manifestarsi.



Pertanto sentire il corpo come privo di sostanza (inteso come corpo, mente e spirito consapevole) è il valore percettivo che più si avvicina a questa fase. Il respiro nasce dal vuoto e con esso la forma, ciò per definire che il vuoto è ciò che è pronto a manifestarsi allorché ve ne siano le condizioni. L'espiazione dunque è uno stadio di piena consapevolezza che ci permette di valutare e comprendere l'esigenza primaria, quella che, per intenderci, definisce le modalità e le condizioni attraverso le quali qualcosa deve essere.

Così come un suono si disperde nell'eco vibrando nella sua frequenza, anche il respiro si disperde nel vuoto. Ciò non toglie nulla al suo valore, ma non attribuisce ad esso più senso di quello che ha in natura.

Questa fase è Yang/Yin, e rappresenta il momento precedente alla fase attiva che prelude ad una nuova forza che è prossima ad agire in quanto le condizioni sono ad essa favorevole.

Se provassimo a fare l'esperienza di uno sforzo fisico, in corrispondenza con questa fase di assenza di respiro dentro al corpo, ci potremmo stupire di come il corpo sia in grado di esprimere la sua grande potenza, pur essendo apparentemente privo dell'energia fornita dal respiro. Ciò si può spiegare semplicemente col fatto, che in questa fase il corpo non è privo di energia, ma al contrario, l'ha appena acquisita ed essa vive pronta ad agire a comando.

In conclusione possiamo affermare che il respiro influenza ed è sinonimo di tutta la vita dell'essere. Attraverso il respiro abbiamo l'opportunità di comprendere, ma in primo luogo di apprendere. Ponendoci nelle migliori condizioni di ascolto, saremo in grado di coltivare dentro di noi le funzioni e le interazioni che esso svolge in ogni istante del suo manifestarsi.

