

Centro Shiatsu IL

SOLE

ROMA



Pomezia (Roma)

COS'E' IL QIGONG?

La scienza del *qigong* è una scienza al tempo stesso antica e giovane.

Componente essenziale della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), anche se ne precede la nascita, ne rappresenta in maniera specifica la medicina psicosomatica, attraverso lo studio e l'abilità raggiunta (*gong*) nel muovere l'energia (*qi*).

Il *qigong* ha come obiettivo il miglioramento della salute e della costituzione della persona, e lo sviluppo delle sue capacità latenti, attraverso un percorso di armonizzazione e di equilibrio tra gli organi interni e allo sviluppo di un sistema di "autoterapia". Altri effetti della pratica sono l'aumento della resistenza al freddo, al calore, alla fatica e alla fame.

In Cina si contano almeno 3.000 (secondo altri Autori 50.000) scuole di *qigong*, che utilizzano tecniche a volte molto diverse tra loro, a secondo dello scopo che si prefiggono.

QUAL'E' L'ORIGINE DEL QIGONG?

Le origini del Qigong risalgono alla più remota antichità. Lo testimoniano alcune registrazioni storiche che fanno risalire al periodo Yao (2.000 a. C.) danze rituali che attraverso i movimenti del corpo guidati dalla musica avevano la capacità di regolare il Qi e il respiro.

Risalgono alla Dinastia Zhou Occidentali (1030-722 a. C.) scritture su bronzo dove si citano danze capaci di eliminare i ristagni di liquidi nel corpo.

Durante i periodi delle Primavere e degli Autunni (722 a. C.) e degli Stati Combattenti (480-221 a. C.) si parlava già diffusamente di metodi psicofisici per la prevenzione delle malattie e per la regolazione del respiro.

La prima raffigurazione illustrata pervenutaci di movimenti ed esercizi psicofisici, chiamati allora Daoyin, risale alla Dinastia degli Han Occidentali (202 a. C. – 9 d. C.)

L'uso del nome "Qigong" per indicare il complesso delle tecniche psico-fisiche tradizionali e moderne è dell'inizio degli anni '50, ad opera del famoso medico Liu Guizhen, il più grande divulgatore del Qigong a scopo terapeutico del secolo scorso.

Le principali tendenze del *qigong* sono cinque: Taiosta, Confuciana, Buddista, Marziale e Medica. Altre discipline tradizionali cinesi possono essere considerate una forma di Qigong, come il Taiji Quan.

La scuola Taoista è la più importante, ed esiste dal VII sec. a.C. Il suo scopo è quello di raggiungere l'immortalità, attraverso la longevità. Per questa ragione molte delle tecniche della scuola taoista traggono origine dall'osservazione dei bambini e dalla loro

imitazione, e altre dall'osservazione di animali particolarmente longevi (come la tartaruga) o immortali perché mitici (fenice, drago, qilin). La scuola taoista studia anche particolari tecniche per regolare l'attività sessuale ("arte della camera da letto"), ritenute molto importanti ai fini di una buona amministrazione dell'energia del corpo.

La scuola confuciana, di poco posteriore, mira a migliorare la vita ordinaria. Di questa scuola fanno parte, p. es., tecniche per migliorare la memoria, la concentrazione, l'intelligenza.

La scuola buddista è presente in Cina dal I sec. d.C., e si sviluppata molto nel V sec. d.C. Il suo scopo è quello di comunicare con il Divino, e quindi è una scuola di origine essenzialmente spirituale. Le tecniche sviluppate in questa scuola sono soprattutto quelle della meditazione e della concentrazione.

La scuola medica utilizza soprattutto tecniche a scopo curativo per migliorare la salute e l'equilibrio psicosomatico. In genere le sue tecniche sono facili da apprendere e da insegnare, e derivano in gran parte dalla scuola taoista.

La scuola marziale ha lo scopo di battere l'avversario, e per questo le tecniche studiate sono molto faticose e il loro apprendimento è difficile. Nelle arti marziali si dice che la forza, che è un tutt'uno con la volontà, deve dominare lo spirito, e che lo spirito deve dominare l'energia. Quindi è la volontà che comanda tutta la circolazione energetica del corpo. In questo modo, quando vengono prese delle decisioni come un attacco, o l'attuazione di una tecnica di difesa, tutto il corpo agisce insieme con la massima efficacia.

CHE SIGNIFICA “QI GONG”?

“Qi” si può tradurre con “energia”, una forma di energia indifferenziata, ma anche “aria”, “vapore”, per sottolineare la sua “concretezza”.

Gong significa sia “esercizio”, “lavorare su qualcosa per esercitarla”, che “abilità”.

Il termine “Qigong” si può tradurre con “esercitare la propria energia” ed “abilità raggiunta nel padroneggiare la propria energia”, o, più semplicemente “Maestria del Qi”.

COSA SONO “JING”, “QI” E “SHEN”?

L'Energia dell'essere umano può essere vista come costituita da 3 componenti fondamentali, chiamati “i 3 Tesori”; Jing, Qi, e Shen.

Il Jing rappresenta sia la nostra ereditarietà costituzionale, quello che abbiamo ereditato dai nostri genitori, sia la vitalità del nostro corpo fisico, che a sua volta dipende dalla nostra alimentazione e dall'aria che respiriamo. Le sedi dove si accumula il Jing sono primariamente l'addome (Dantian inferiore), ma anche la testa.

Il Qi, in questo contesto, rappresenta la funzione degli organi e l'Energia circolante nel corpo nei Meridiani. Si accumula nel petto (Dantian mediano).

Lo Shen rappresenta sia l'attività mentale, lo psichismo, che la vitalità generale del corpo. Si accumula primariamente nella testa (Dantian superiore), ma anche nel Cuore.

QUALI SONO GLI EFFETTI DEL QIGONG?

La ricerca sul Qigong ha portato a scoprire che, sin dai primi mesi di pratica, comporta notevoli effetti terapeutici, in particolare sulle malattie croniche, e preventivi (incremento delle difese immunitarie).

Il Qigong permette di incrementare la propria vitalità, così da ottenere il meglio sia nel lavoro che nelle altre attività.

In Cina si è trovato che il qigong è un metodo efficace per trattare le dipendenze e l'obesità da eccessiva introduzione alimentare. La sua pratica riduce lo stress e migliora l'attività intestinale.

La gamma di malattie trattate in Cina comprende malattie cardiovascolari e ipertensione, miopia e altri problemi dell'acuità visiva e in genere oculari come glaucoma e retinopatie, malattie croniche renali, digestive, respiratorie, lombalgia, malattie muscolari e articolari, insonnia e ansia, malattie del sistema nervoso.

Una importante applicazione è in ambito oncologico, in associazione ai trattamenti convenzionali.

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DEL QIGONG?

Il *qigong* è una pratica psicosomatica che si sviluppa attraverso lo studio di tre gruppi di tecniche: le posture o movimenti somatici, tecniche di respirazione, tecniche di concentrazione e visualizzazione.

Nella pratica la massima importanza è data al livello della concentrazione che si raggiunge, senza la quale sarebbe una semplice ginnastica.

Il Qigong è una disciplina "sperimentale", pratica, non soltanto intellettuale. Lo si deve praticare per apprezzarne realmente gli effetti.

Gli esercizi sono introdotti in modo graduale, e l'esperienza dimostra che i migliori risultati si ottengono praticando pochissimi esercizi, e affiancandone altri solo dopo un periodo di pratica sufficiente per padroneggiare gli effetti dei primi.

Il primo passo è quello di raggiungere uno stato di rilassamento profondo, senza però entrare in trance; in altre parole, la coscienza resta perfettamente lucida, ma la mente è focalizzata su un solo punto. Non ci saranno distrazioni, pensieri depressivi o preoccupazioni. Attraverso questo stato d'animo si passa ad una sensazione di piacevole tranquillità e benessere.

Persone di qualunque età possono praticare il qigong, sviluppando un maggiore vigore e mantenendo una migliore salute.

COSA SIGNIFICA "SAN TIAO" (LE "TRE REGOLAZIONI")?

La pratica del qigong si esplica attraverso tre condizioni, o "tre regolazioni":

1. TIAO SHEN (o JING), o regolare il corpo;
2. TIAO XI (o QI), o regolare il respiro (o l'energia);
3. TIAO XIN (o SHEN), o regolare la mente (o il cuore).

Tiao Jing vuol dire regolare e rilassare il corpo mantenendolo in una certa posizione, oppure facendolo muovere in un certo modo.

Tiao Qi significa respirare in modo regolare. **Nel qigong vi sono molte tecniche di respirazione, compresa una non-tecnica, il respirare in modo "naturale". Tutte le tecniche di respirazione del qigong condividono le caratteristiche di essere regolari, leggere, profonde e lunghe, e comunque senza sforzo.**

Tiao Shen significa armonizzare il movimento del nostro pensiero. Significa sgombrare la mente da ogni preoccupazione. Questo risultato si può ottenere con tecniche di concentrazione su punti o aree specifici, o attraverso particolari visualizzazioni.