

# BASI TEORICHE DEL QIGONG

## • Il Qigong e sua differenza con altre pratiche fisiche.

In un censimento del gennaio 1988 è stato calcolato che circa 20 milioni di cinesi praticassero Qigong, e questo impressionante numero è oggi sicuramente molto maggiore. Sempre secondo censimenti e dati di diversi studiosi, sono presenti in Cina da 3.000 a 40.000 scuole di Qigong, per un totale di almeno 470 metodi differenti. In ogni tipo di Qigong ci sono tre componenti essenziali: **postura e movimenti, tecniche respiratorie, visualizzazione e concentrazione.**

I praticanti di agopuntura che si muovano attorno al corpo del paziente in modo “centrato”, respirino in modo regolare, e visualizzino il percorso dell’energia nei canali e la concentrazione di essa in determinati punti, allora si possono definire dei praticanti di Qigong. Anche alcuni metodi di preghiera si può considerare una forma di qigong, perché li si praticano in una determinata postura, il respiro diventa regolare e calmo, vi è una visualizzazione.

La scienza del Qigong è una componente essenziale della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) nel suo aspetto di Qigong medico, ne rappresenta in maniera specifica la “**medicina psicosomatica**”, attraverso lo studio e l’abilità raggiunta (*gong*) nel muovere l’energia vitale (*qi*).

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 pochi esercizi, e affiancandone altri solo dopo un periodo di pratica sufficiente per padroneggiare i 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 dovrebbero essere distrazioni, pensieri depressivi o preoccupazioni. Attraverso questo stato d’animo si passa ad una sensazione di piacevole tranquillità e benessere. Bisogna aggiungere che in alcune Scuole di Qigong il raggiungimento di uno stato di fatica anche notevole, e il suo superamento, sono usati e finalizzati al raggiungimento di un grado superiore di “volontà” che permette una pratica più assidua.

## • Definizione del termine “Qigong”.

Diamo ora la definizione di **Qigong** esaminando i due caratteri, **Qi** e **Gong**.

The image shows two large, bold Chinese characters in a traditional calligraphic style. The character on the left is '氣' (Qi), and the character on the right is '功' (Gong). They are written in black ink on a white background.

Caratteri per Qi e Gong

Il primo ideogramma, **Qi**, è composto dalla parte superiore ed esterna, raffigurando del vapore che dalla terra sale verso il cielo, che oggi da solo costituisce il carattere Qi, e dal radicale in basso e a sinistra,

indicante il chicco di riso, quindi quella parte materiale che cocendo rilascia il vapore, tendendo a rimanere in basso. Abbiamo quindi la convergenza di due elementi fondamentali: l'elemento celeste, Yang e quello terrestre, Yin. **Qi** si può tradurre allora con **energia**, una forma di energia indifferenziata, ma anche **aria**, **vapore**, per sottolinearne la sua **concretezza**.

Il secondo ideogramma, **Gong**, è composto anch'esso da due elementi: quello di sinistra, l'elemento fonetico, quello che gli dà la pronuncia, indica **lavoro**, quello di destra, invece, significa **forza**, **potenza**. Il significato dell'intero carattere è **lavoro fatto con impegno**.

Il termine Qigong può essere tradotto in sintesi come “**abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo nello sviluppo e controllo dell'energia**”.

## • **Classificazione dei vari tipi di Qigong.**

I diversi tipi e stili di Qigong possono essere classificati in vari modi.

Una prima classificazione generale è quella tra **Qigong morbido** e **Qigong duro**. Nella categoria di Qigong morbido si intendono tutti i tipi di Qigong per la salute, con un aspetto statico e comunque rilassato e lento prevalente, ma in cui all'interno del corpo il Qi circola potentemente; nella categoria di Qigong duro invece ci sono movimenti esterni anche vigorosi, che spesso hanno a che fare con le arti marziali, mentre la calma e il rilassamento prevalgono all'interno.

Una seconda classificazione è in sistemi di **Qigong aperto** e sistemi di **Qigong chiuso**. Nel primo tipo la pratica si può fare in ogni momento e in ogni luogo, mentre nel secondo bisogna rispettare il luogo, la direzione spaziale e il tempo di pratica. Per esempio, nella Piccola Rivoluzione Celeste (Xiao Zhoutian), una pratica molto diffusa di Qigong chiuso, bisognerebbe rivolgersi in una determinata direzione, praticare in luogo calmo, e in un'ora specifica come le 12:00 (per tonificare lo Yang), o le 24:00 (per tonificare lo Yin). Oppure, rivolgersi durante la pratica verso il sud, il che aumenta l'energia, o verso nord, il che tonifica il sangue.

Una terza classificazione, forse la più importante, è per linea filosofica, che distingue cinque correnti. Secondo questa classificazione le principali tendenze del Qigong sono cinque: Taoista, Confuciana, Buddista, Marziale e Medica.

La prima corrente è quella **taoista**, il cui obiettivo è il raggiungimento dell'immortalità, o della longevità, e che risale al VII secolo a.C. Nel Qigong taoista molti esercizi si ispirano alla vita fetale, intrauterina, come nella tecnica della *respirazione fetale*, perché si considera che il periodo della vita umana in cui l'energia cresce e si accumula senza mai disperdersi è appunto quello della vita intra-uterina, mentre poi, a partire dal momento della nascita, ogni giorno ci si avvicina sempre più alla morte consumando energia. Ci sono anche molti movimenti che si ispirano agli animali, specialmente agli animali considerati immortali, come la fenice, il drago, o il *Qilin*, l'animale raffigurato in molte statue o quadri cinesi, e che sembra essere quello che i Cinesi immaginavano essere il leone, di cui vennero a conoscenza dopo essere venuti a contatto con l'esercito di Alessandro Magno. Altri animali ispiratori di tecniche del Qigong taoista sono quelli più longevi, come la tartaruga. La scuola taoista possiede anche particolari tecniche per regolare l'attività sessuale ("arte della camera da letto"), ritenute molto importanti ai fini di una buona gestione dell'energia del corpo.

La pratica del Qigong taoista è generalmente distinta in quattro tappe:

1. "Zhu Ji" (Costruire le Fondamenta). Pratica di tecniche introduttive per il raggiungimento del rilassamento fisico e mentale.

2. "Ning Jing Lian Qi" (Condensare il Jing per Raffinare il Qi). Si pratica la concentrazione, il che permette al Jing ("quintessenza", "base materiale del corpo umano) di trasformarsi in Qi, e al Qi di potere scorrere all'interno del corpo e nei meridiani in modo fluido e accumulandosi.

3. "Lian Qi Hua Shen" (Raffinare il Qi per Trasformarlo in Shen). Raggiunta l'armonia tra Shen (Spirito, Mente) e Yi (Pensiero, Intenzione), il Qi sarà raffinato per raggiungere un più alto stato di coscienza e consapevolezza. Questo è il livello che fa sviluppare sensibilità particolari, a livello fisico e a livello psichico.

4. "Lian Shen Huan Xu" (Raffinare lo Shen per Tornare al Vuoto). E' il raggiungimento dell'estasi mistica, in cui si eliminano i confini tra il sé e il non-sé, tra "io" e natura.

La seconda corrente è quella **confuciana**. In questa corrente le tecniche hanno lo scopo di aumentare l'intelligenza, la memoria, la concentrazione e, in generale, mira a migliorare la vita ordinaria armonizzando l'individuo con la società. Confucio sottolineò l'importanza di un comportamento etico e di interrelazioni personali armoniose.

La terza corrente è quella **buddista**, presente in Cina dal I secolo d.C. Lo scopo delle tecniche della scuola buddista è quello di comunicare con il divino e di liberarsi dalla catena delle rinascite, e quindi è una scuola di origine essenzialmente spirituale. Le tecniche sviluppate in questa scuola sono soprattutto quelle della meditazione e della concentrazione.

Un altro scopo del Qigong buddista è anche quello di ottenere, oltre alla salute fisica, anche vari "poteri" e capacità particolari di veggenza.

La quarta è la corrente **medica**. Le tecniche del Qigong medico sono facili da insegnare, da apprendere, e hanno degli obiettivi terapeutici precisi per migliorare la salute. Le sue tecniche derivano in gran parte dalla scuola taoista.

La quinta è la corrente **marziale**. I metodi di questa corrente hanno lo scopo di aumentare la forza, rafforzare il fisico e sviluppare la capacità di dirigere il Qi all'esterno. Le tecniche 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.

Altre discipline tradizionali cinesi, come il Taijiquan, possono essere considerate una forma di Qigong. In particolare alcuni stili di Taijiquan, come il Chen, appartengono al Qigong marziale, altri, come alcuni tipi di stile Yang, al Qigong medico.

Una quarta classificazione, derivata dall'approccio sperimentale degli ultimi 20 o 30 anni, è quella che distingue un Qigong improntato soprattutto al lavoro sul Qi interno, Neiqi, chiamato **Neigong**, e un Qigong improntato soprattutto sullo sviluppo ed emissione volontaria di Qi all'esterno, Waiqi e chiamato **Waigong**.

## • Basi comuni ai diversi tipi di Qigong.

Tutti i tipi di Qigong sono costituiti da pratiche, metodi e tecniche che permettono di incrementare l'equilibrio psicofisico partendo da un potenziamento ed armonizzazione dei cosiddetti **tre tesori**: il **Jing**, o **essenza**, il **Qi** e lo **Shen**, **l'insieme della facoltà mentali e vitali dell'individuo**.

Le tecniche, indipendentemente dallo stile, si articolano in tre momenti fondamentali:

1. **Tiaoshen (regolazione del corpo);**
2. **Tiaoxi (regolazione del respiro);**
3. **Tiaoxin (regolazione cuore e della mente).**

**Tiaoshen**, letteralmente "controllare la forma", vuol dire regolare e rilassare il corpo mantenendolo in

una certa posizione, oppure facendolo muovere in un certo modo. In parole semplici significa innanzitutto rilassarsi, in modo che l'energia interna circoli liberamente senza ostacoli e senza rallentamenti o ristagni.

**Tiaoxi**, letteralmente “controllare il respiro”, significa respirare in un modo regolato. Nel Qigong vi sono molte tecniche di respirazione, compresa una “non tecnica”, il respirare in modo naturale, che costituisce spesso lo stadio iniziale nella pratica.

**Tiaoxin**, letteralmente “controllare il cuore-mente”. La regolazione della mente si avvale di tecniche che usano l'immaginazione, la visualizzazione, la concentrazione su determinate parti del corpo. La mente può essere focalizzata su quello che si chiama “paesaggio interno” o sul “paesaggio esterno”. Il “paesaggio interno” si riferisce a determinate aree del corpo, a punti specifici. Il “paesaggio esterno” si riferisce alla concentrazione su paesaggi naturali piacevoli, che fanno sentire rilassati e con uno stato d'animo positivo e rilassato

## • Requisiti per la pratica

### Le tappe del Qigong

Tradizionalmente si dice che per praticare correttamente il Qigong sono necessarie 4 condizioni:

- “Fa”, il metodo, la teoria, il riferimento teorico;
- “Cai”, la condizione economica;
- “Lu”, la compagnia, perché alcune tecniche non si possono praticare da soli;
- “Di”, il luogo adatto.

Chi vuole praticare seriamente il Qigong deve soddisfare inoltre tre condizioni:

- Trovare un insegnante che deve comunicare una sensazione positiva, meglio se fin dal primo contatto, inoltre deve essere disposto a rispondere alle domande degli allievi, naturalmente al loro livello di comprensione.
- L'insegnante deve possedere un grado di umiltà tale da fargli, per esempio, riconoscere che le sue tecniche sono buone ma che ne possono esistere di migliori.
- Il gruppo di allievi che circonda l'insegnante deve dare una sensazione di armonia e di piacere nel lavorare insieme, questo perché a un certo livello della pratica si arriva ad uno stadio chiamato “stato neutro” in cui si è senza difese, e si può quindi essere facilmente influenzati.

Per raggiungere l'equilibrio necessario per una buona pratica è importante inoltre, come si dice tradizionalmente soprattutto nella scuola taoista, “dire sempre ciò che si pensa e fare sempre ciò che si dice”. Questo perché in MTC le parole sono il riflesso dell'attività del Cuore, per cui se si dice qualcosa in contraddizione con quello che si pensa si creeranno degli squilibri che dapprima renderanno la pratica difficoltosa, e che poi potranno portare a disturbi anche gravi.

Dice il *Neijing Suwen*, cap. 13: “ [Gli antichi]... non lasciavano che la concupiscenza o l'invidia logorassero il loro interiore, né permettevano che l'ambizione incontrollata esaurisse il loro esteriore [...] per questa ragione non avevano bisogno di medicine per curare il loro interno, né di aghi di pietra per curare il loro esterno...”.

“Dove va il cuore-mente (Shen, NdA) quello è l'intento (Yi, NdA) e ci sono troppi pensieri, lo spirito viene disturbato; se lo spirito è disturbato il Qi scarseggia e non si può vivere a lungo. Perciò il saggio limita i propri desideri e frena i cattivi pensieri per pacificare i propri intenti...” (*Chunqiu Fanlu*, cap.77, *Chunqiu Fanlu jin zhu jin shi*, Taiwan, Shangwu ed. 1992, p.417, citato da Boschi G., v. Bibliografia)

Scrivendo ancora Giulia Boschi: “Se il separare corpo, azione e pensiero - ad esempio pensando a qualcosa di diverso da quello che si sta facendo - è dannoso, sviluppare una maggiore coordinazione fra pensiero, movimento fisico e flussi di Qi (respirazione, circolazione nei meridiani) determina un incremento ed un potenziamento dell'energia individuale in tutti i suoi aspetti: fisico, funzionale e psichico.”

## Storia

Negli "Annali delle Primavere e Autunni" leggiamo che durante il regno del mitico Imperatore Yao (2000 a.C. circa), a causa di alluvioni, si ammalarono molte persone: "Le vie dell'acqua erano ostruite e interrotte, così che lo scorrere era pessimo fin dalle sorgenti. Per lo stesso motivo, quando il respiro o l'energia dell'individuo è congestionata e stagnante, i muscoli e le ossa sono contratti e non si flettono bene. Si ordinano allora alcune danze che guidano il respiro ed assicurano che esso si muova attraverso il corpo in un modo armonioso." (traduzione di C. Despeux in "Ginnastica, Daoyin: La Tradizione antica").

In "Scienza e Civilizzazione in Cina", dell'eminente sinologo J. Needham, è riportata una traduzione di una iscrizione su dodici pezzi di giada del VI sec. a.C., in cui si parla di una tecnica di Qigong come pratica terapeutica, forse per la prima volta in modo così specifico: "Quando (il Qi) va giù, diventa calmo. Quando diventa calmo si solidifica, quando diventa solido germoglia. Dopo che è germogliato, cresce. Appena cresce, sarà spinto di nuovo indietro (nella zona alta). Quando sarà stato spinto indietro, raggiungerà la corona della testa. Al di sopra, premerà contro la corona della testa. Al di sotto premerà verso il basso. Chiunque segue questo vivrà, chiunque agisce contrariamente morirà."

Nel *Neijing Suwen*, uno dei tre Classici assoluti della Medicina Cinese, la cui redazione risale ad un periodo che va dall'epoca degli Stati Combattenti (476-221 a.C.) fino alla dinastia degli Han posteriori (25-220), si dice: "Anticamente la gente conosceva il modo di mantenersi in salute. Essi seguivano la legge di Yin e Yang e l'arte del respiro, si moderavano nel mangiare e nel bere. Essi conducevano una vita regolare e non si stancavano eccessivamente, in modo da mantenersi in salute sia nel corpo che nella mente, godendosi una vita piena e morendo in modo naturale. ... Nel caso di attacco di fattori patogeni, si mantenevano liberi di desideri e ambizioni, nutrendosi di genuina energia vitale e concentrando la mente all'interno, in modo da non cadere preda della malattia. Se uno soffre di malattie renali, dovrebbe rivolgersi verso sud al mattino, riposarsi, regolare il respiro, condurre il Qi verso il basso e inghiottire la saliva. Ripetere il ciclo sette volte."

Un discepolo di Laozi, Zhuang Zi (369 circa a.C. – 286 a.C.), autore del libro che da lui prende il nome, il *Zhuangzi*, descrive, al cap. 15, a sua volta una tecnica che chiama Daoyin e che quindi possiamo considerare una antica forma di Qigong: "Inspirando attraverso la bocca mentre si esercita il respiro, soffiando fuori il vecchio respiro ed assorbendo quello nuovo, muovendosi come un orso, stirandosi come un uccello, Questa è semplicemente l'arte della longevità! E' lo scopo di quegli studiosi che praticano il Daoyin."

Durante il periodo delle Dinastie Han (206 a.C – 220 d.C.), nello *Huainanzi* si trova: "... Inspirando ed espirando, sbarazzandosi dell'aria stagnante e prendendo l'aria fresca, camminando come un orso e stirandosi come un uccello, bagnandosi come un'oca selvaggia, ..., guardandosi attorno come un gufo ..., questo è un esercizio per la presentazione della salute."

Del "Canone taoista", una raccolta di 1120 volumi, fa parte un volume dedicato al Qigong, il "Classico del Daoyin", probabilmente scritto intorno al 1145 d.C., anche se gli esercizi descritti in esso risalgono alla fine del sesto secolo. I metodi descritti somigliano notevolmente con esercizi di Qigong tuttora insegnati in Cina. Secondo il "Classico del Daoyin", il praticante impara ad "espellere le malattie, estendere i suoi anni e prolungarsi la vita".

Sempre durante la Dinastia Song (1115-1234), Zhang An-dao, nel suo *Formula del mantenimento della salute*, scrive: "Alzati a mezzanotte indossando le scarpe, siediti a gambe incrociate, viso rivolto ad est o a sud, batti i denti trentasei volte, prenditi le mani leggermente, trattieni il respiro, e guarda ai visceri all'interno del corpo con l'occhio della mente... Quando l'addome è pieno di Qi, espira delicatamente e lentamente. Quando il respiro diventa regolare, sciacqua (massaggia con la lingua, NdA) le labbra e i denti fino a che la bocca non è piena di liquido, e quindi inghiottila abbassando leggermente la testa. Conduce il Qi nel Dantian... ." Questa è esattamente la descrizione di un esercizio di Qigong che è praticato anche ai giorni nostri.

## Sviluppo personale e delle capacità mentali

Dal punto di vista elettroencefalografico la pratica del Qigong produce delle modificazioni correlate allo

sviluppo di determinate capacità. Le più importanti, riportate da Giulia Boschi in “Medicina cinese: la radice e i fiori”, sono le seguenti:

1. Aumento dell'intensità del ritmo *alfa* e spostamento della frequenza del picco dall'area occipitale a quella frontale;
2. Generazione di picchi di intensità che negli individui comuni dovrebbero portare a convulsioni o svenimento, ma che nel praticante di Qigong non alterano lo stato di quiete;
3. Comparsa del ritmo teta, fisiologico nell'attività cerebrale dei bambini e durante il sonno, ma generalmente considerato patologico negli adulti in stato di veglia, durante la concentrazione su un punto preciso del corpo;
4. Fenomeni di facilitazione a livello del troncoencefalo e dell'ipotalamo;
5. Prevalenza dei picchi *alfa* nell'emisfero sinistro (l'emisfero del linguaggio e del pensiero logico razionale) all'inizio dell'esercizio e graduale estensione della coerenza cerebrale all'intero cervello;

## **Cause di effetti indesiderati**

Le cause degli effetti indesiderati rientrano in due grandi gruppi.

Nel primo gruppo di cause di effetti indesiderati, legate al praticante, rientrano la pratica di tecniche non sufficientemente apprese o eseguite, dove, per esempio nei tipi di Qigong chiusi, vengono trascurate le relazioni con gli orari, il ritmo di vita, l'alimentazione adeguata. Sempre a questo gruppo appartengono le cause “traumatiche”, come un rumore intenso durante la meditazione o shock emotivi di qualunque tipo. Più frequente ancora è, come causa di effetti indesiderati di questo primo gruppo, l'eccessiva voglia di progredire dell'allievo che porti a praticare con troppo sforzo.

Il secondo gruppo di cause sono legate all'Insegnante, che può non essere adeguatamente preparato alla trasmissione del Qigong, o essere eccessivamente pieno del suo ruolo e richiedere agli allievi il raggiungimento di “sensazioni” (che denotano un progresso nella pratica) non facili da avvertire. Oppure, nel caso di Qigong medico, l'Insegnante può consigliare degli esercizi con finalità terapeutica non indicati per la patologia del praticante per un errore di diagnosi.

## **Concezione olistica della vita e fondamenti teorici comuni tra Qigong e Medicina Cinese**

Dice il *Lingshu*, cap. 66: “Il cielo è tondo, la terra quadrata, la testa dell'uomo è tonda e i piedi quadrati per corrispondere a ciò. Il cielo ha sole e luna, l'uomo ha due occhi, la terra ha nove continenti, l'uomo nove orifici; il cielo ha vento e pioggia, l'uomo collera e gioia...”

## **Teorie e postulati di base della Medicina Cinese**

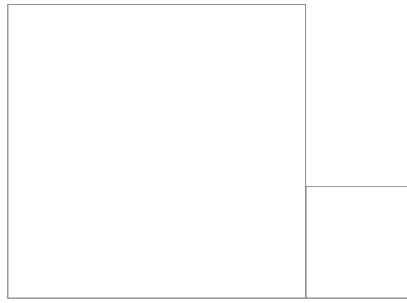
Nel periodo della Dinastia Ming (1368-1644) scriveva il celebre medico e alchimista Li Shizhen in *Studio sugli Otto Canali Extra*: “Solo coloro i quali costantemente osservano i canali interni con l'occhio della mente possono vederli chiaramente.” Questo fa capire quanto venisse considerata stretta la relazione tra la pratica del Qigong e l'efficacia dell'esercizio della Medicina.

La MTC è una medicina con una dimensione globale e dinamica.

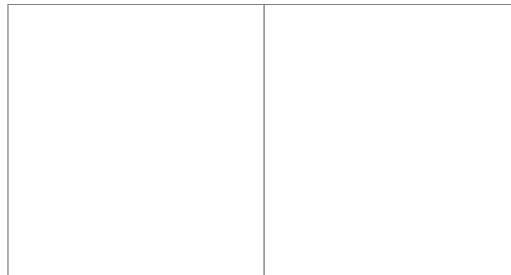
La MTC è una medicina che si basa sulla relazione analogica tra macrocosmo e microcosmo.

La MTC è una medicina che sottolinea la “non separabilità di corpo e psiche”

## **Dao, Qi, Yin-Yang**



Caratteri antico e moderno di “Dao”



Caratteri antichi e moderni di “Yin” e “Yang”

*Quando cielo e terra non avevano ancora forma, tutto era come un galoppo di destrieri, come un frullare d'ali, vacuo, indistinto; quindi ciò venne chiamato l'Inizio Primordiale... Il Dao ha avuto origine nel 'vuoto e trasparente', il 'vuoto e trasparente' generò spazio e tempo, spazio e tempo generarono il Qi. Nel Qi si creò una divisione: il limpido Yang si levò come nugolo e divenne cielo, il torbido Yin si addensò e divenne terra. L'unione del Qi essenziale di cielo e terra diede origine a Yin Yang, il ruotare dell'essenza di Yin e Yang diede origine alle quattro stagioni[...] Il Qi caldo dello Yang accumulandosi diede origine al fuoco, l'aspetto quintessenziale del Qi pirico è il sole. Il Qi freddo dello Yin accumulandosi diede origine all'acqua; l'aspetto quintessenziale del Qi idrico è la luna... (Huainanzi, cap. 3, citato da Boschi G.)*

Il Capitolo 5 del libro “Questioni Facili” (So Wen) dice: “Acqua e fuoco sono i simboli di Yin e Yang”. Basandosi sulle proprietà di acqua e fuoco, ogni cosa nell'ambiente naturale può essere classificata come Yin o Yang.

Yin e Yang sono tra loro legati dalle leggi di: opposizione, interdipendenza, consumo-accrescimento reciproco, trasformazione reciproca.

1. Yin e Yang non sono concetti assoluti bensì relativi, e l'uno si definisce in relazione all'altro.
2. Yin e Yang sono due termini antagonisti, Yin non è Yang e Yang non è Yin.
3. Yang può trasformarsi in yin e yin può trasformarsi in yang.

Yin e Yang sono tra loro legati dalle leggi di: opposizione, interdipendenza, consumo-accrescimento reciproco, trasformazione reciproca.

L'opposizione di Yin e Yang: La teoria di Yin-Yang dice che ogni cosa in natura presenta due aspetti, chiamati Yin e Yang. L'opposizione di Yin e Yang si manifesta principalmente nella loro tendenza a combattersi e controllarsi l'uno con l'altro.

Interdipendenza di Yin e Yang : Significa che ciascuno dei due aspetti è la condizione per l'esistenza dell'altro.

Consumo-accrescimento reciproco : Significa che all'aumentare dello Yin corrisponde una diminuzione dello Yang e viceversa.

Trasformazione reciproca : Significa che in certe circostanze ciascuno dei due aspetti si può trasformare nel suo opposto. Dice il So Wen: " ci deve essere quiete dopo l'eccessivo movimento : lo Yang esterno diventerà Yin".

Possiamo riassumere quanto detto in tre punti importanti:

1. Yin e Yang non sono concetti assoluti bensì relativi, e l'uno si definisce in relazione all'altro.
2. Yin e Yang sono due termini antagonisti, Yin non è Yang e Yang non è Yin.
3. Yang può trasformarsi in yin e yin può trasformarsi in yang; questo concetto è importante anche nella diagnostica e nell'evoluzione di uno squilibrio.

## **I cinque movimenti (o elementi)**

La teoria dei cinque movimenti dice che tutti i fenomeni nell'universo corrispondono, riguardo alla loro natura, rispettivamente al Legno, al Fuoco, alla Terra, al Metallo o all'acqua.

Il carattere del legno è crescere e fiorire, il carattere del fuoco è di essere caldo e bruciare, il carattere della terra è di permettere la nascita di tutte le cose, il carattere del metallo è di discendere e di essere chiaro, e il carattere dell'acqua è di essere fredda e di fluire verso il basso.

## **I Canali e Collaterali (Jingluo), o Meridiani**

Nell'uomo l'energia circola preferenzialmente lungo dei canali chiamati Meridiani, o JingLuo, veri e propri "fiumi sotterranei" che hanno un decorso esterno e un decorso interno, collegando la superficie del corpo con l'interno, e specificatamente con l'organo da cui prendono il nome.

La salute viene intesa come il normale scorrimento dell'energia lungo i meridiani, mentre la malattia corrisponde ad uno squilibrio, un ostacolo a questo scorrimento.

L'ostacolo alla circolazione dell'energia sui meridiani si determina in seguito all'attacco di una energia climatica patogena (vento, calore, umidità, secchezza, freddo), e/o un indebolimento delle difese organiche dovuto a stati emotivi persistenti (collera, gioia, riflessione, tristezza, paura), cattiva alimentazione, mancanza o eccesso di attività fisica.

Questo squilibrio può essere corretto stimolando la capacità dell'organismo di difendersi dall'azione degli agenti patogeni, e curando gli aspetti psicologici del problema, quelli alimentari, e correggendone le abitudini di vita.

## **Sistema dei Canali e del Collaterali**

In MTC si distinguono 12 Meridiani Principali, "Zhen Jing" (Canali Corretti o Autentici), che hanno punti propri; 8 Canali Extra che non hanno legami ben definiti con il sistema degli Organi e Visceri, gli "Zangfu", né un accoppiamento Yin-Yang come nel caso dei Canali principali, non hanno punti propri, tranne il Dumai e il Renmai (Vaso Governatore e Vaso Concezione); e numerosi altri Canali secondari.

Secondo il Neijing Lingshu (sez. 7 cap. 49) : "I Jingluo trasportano Qi e Xue, regolano lo Yin e lo Yang (l'interno e l'esterno) inumidiscono i tendini e le ossa e arrecano beneficio alle giunture".

## **Ruolo generale dei Canali Extra nel Qigong**

Tra tutti i Canali e i Collaterali, particolarmente importanti nel Qigong sono considerati i Canali Extra Dumai (Vaso Governatore, “mare dei meridiani yang”) e il Renmai (Vaso Concezione, “mare dei meridiani yin”). Infatti, la loro attivazione, la loro “apertura” costituisce in molti sistemi di Qigong un passo fondamentale nel controllo e accumulo del Qi organico, e il primo passo per accedere a livelli di pratica superiori.

## **Concetto di Organi e Visceri (Zang-Fu)**

All'interno del corpo si trovano gli organi “Zang”, Yin, in numero di 5, i visceri “Fu”, Yang, in numero di 6, e i visceri Extra, o “curiosi”, “Qi Heng Zhi Fu”, anch'essi in numero di 6. Quando si parla di organi o visceri in MTC non ci si riferisce alla loro struttura anatomica, ma anche ad una serie di funzioni fisiologiche.

I 5 Zang sono il Fegato, il Cuore, la Milza, il Polmone, il Rene.

I 6 Fu sono la Vescica Biliare, l'Intestino Tenue, lo Stomaco, l'Intestino Crasso, la Vescica, più un serie di 3 funzioni che inglobano parte di quelle riferite ai 5 Fu, e che prendono il nome collettivo di Triplice Riscaldatore, “Sanjiao”, che costituisce il sesto Fu.

I 6 visceri Extra sono il Cervello, l'Utero, il Midollo, l'Osso, la Vescica Biliare (per altri suoi aspetti funzionali), i Vasi.

Ognuno degli Zangfu è in collegamento con uno dei 12 Canali principali, che da esso prende il nome. Si parlerà così del Canale del Fegato, del Canale dello Stomaco, etc.

## **I Dantian**

Il Qi, oltre a circolare nei Jingluo, negli Zangfu, e nei tessuti, si concentra in certe zone, chiamate dai taoisti i tre Dantian, o “campi del cinabro”.

Il campo del cinabro superiore si trova all'interno della testa, tra il punto curioso Yin Tang tra le sopracciglia, la sommità del capo al punto GV/Baihui (Cento Riunioni) da cui l'anima spirituale (contenuta nel fegato) lascia il corpo dopo la morte, e alla zona chiamata Yuzhen, “Cuscino di Giada”, sotto l'occipite. Il campo di cinabro medio o “Palazzo Scarlatto” è situato nel centro del petto, tra i punti SP21/Dabao e CV17/Shangzong, il cuore ne è il centro ed è il motore che alimenta la circolazione dell'energia. Il campo di cinabro inferiore, terzo centro energetico, è detto “Cuore Giallo”, si trova tra una zona che dall'ombelico (o dal punto CV6/Qihai, “Mare dell'Energia”), due dita sotto l'ombelico, e il punto GV4/Mingmen (Porta della Vita), nello spazio tra la seconda e la terza vertebra lombare.

L'avvio della circolazione dell'energia attraverso i canali energetici avviene grazie alla concentrazione sulla respirazione nei tre Dantian, prima nei canali Dumai e Renmai (Piccola circolazione Celeste) e successivamente in tutti gli altri canali.

## **Conferme scientifiche sul Qi e sul sistema dei canali e collaterali.**

Presso il Dipartimento di Medicina Nucleare dell'ospedale di Shanghai la professoressa Gu Hansen iniziò i primi pionieristici studi tendenti a provare l'esistenza del Qi sotto forma di radiazioni infrarosse di una particolare ampiezza e diverse da quelle che il corpo umano emette in quanto a temperatura generalmente superiore a quella dell'ambiente. Altri studi della prof.ssa Gu provarono l'effetto di “biorisonanza” prodotto dall'emissione volontaria di Qi sul corpo di un paziente.

### **Esperienze sull'esistenza dei meridiani**

L'esistenza dei meridiani fu dimostrata dai ricercatori francesi Pierre de Vernejoul e Claude Darras, il quale iniettò un radio-isotopo, il Tecnezio radioattivo, nell'agopunto KI7/Fuliu, e ne seguì la distribuzione con una gamma-camera. L'isotopo "viaggiò" lungo il meridiano per 30 cm in 6'. L'iniezione dello stesso radio-isotopo in punti fuori meridiano diede luogo ad una distribuzione casuale a raggiera, indicando che il meridiano costituisca una via di scorrimento non sovrapponibile agli altri conosciuti.

## · Pratica del Qigong come sorgente delle teorie mediche cinesi

Una domanda che sorge dallo studio della MTC è: "Come hanno potuto i Padri fondatori della MTC arrivare a formulare la Teoria dei Canali e Collaterali, del Qi e delle sue Trasformazioni dei Cinque Movimenti (Wuxing), dei Tronchi Celesti e dei Rami Terrestri (Tiangang Dizhi), degli Otto Trigrammi (Bagua), e tutte le altre Teorie e Postulati che compongono la MTC?".

Nella pratica di Qigong chiamato "Zhoutian", o "Circuito Celeste" il praticante può avere esperienza diretta della percezione del Qi nei Canali.

In questo modo si andò configurando, probabilmente, una sorta di "geografia interna" dei flussi energetici.

Il Qigong è la base della Medicina Cinese. La MTC si è formata attraverso sia le conferme empiriche che la pratica del Qigong.