



# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

“L'Imperatore Huangdi: Mi avete insegnato l'agopuntura ma ho visto che esistono altri metodi. Ve ne sono cinque: il nutrimento e la conduzione dell'energia, i massaggi, la moxa, i preparati farmaceutici. Bisogna imparare e applicare questi metodi tutti insieme o uno per volta? .

Qibo: “Non si può imparare e applicare tutto contemporaneamente; è meglio inizialmente perfezionarsi in uno per volta.”

Huangdi Neijing cap. XLII





# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

Nei testi classici “sapienziali” l'ordine in cui si esprimono i concetti non è mai casuale.

Il nutrimento e la conduzione dell'energia si trovano in cima alla gerarchia dei metodi di cura. Parlando in generale, quando nei testi cinesi antichi si parla di nutrimento si fa riferimento agli alimenti, all'aria che si respira, e a tutto ciò che influisce sul nostro assetto energetico, come suoni e colori ambientali, sensazioni, etc.

Il termine “conduzione dell'energia” fa invece specifico riferimento a tutte le pratiche psicofisiche tradizionali che vanno oggi sotto il nome di “Qigong”.





# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

## Cenni storici

Alla fine del 1973, a Mawangdui, presso Changsha, fu scoperta una tomba la cui datazione si attesta attorno al 168 a. C. (din. Han), che conteneva molti testi su rotoli di seta e alcuni su tavolette di bambù.



Un sesto di queste opere sono di argomento medico, elaborate in una fase della MTC anteriore a quella del Neijing, fino ad allora considerato il testo più antico in circolazione. Si tratta di undici testi su tre rotoli di seta e quattro testi su tavolette di bambù.



# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

Uno dei rotoli di seta, che comprende tre testi ed una tavola illustrata, detta Daoyintu, rappresenta donne e uomini impegnati in esercizi di Daoyin (Qigong), e le posture raffigurate sono alcune delle stesse posture che si praticano ancora oggi.



Reproduction of the Daoyin Tu ("guiding and pulling exercises") silk scroll, found in the tomb at Mawangdui, China. Dated 168 BCE or before.



# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

Due dei tre testi su rotolo di seta trattano di meridiani. I meridiani sono considerati centripeti, come delle vie preferenziali di scorrimento attraverso cui si può acquisire energia dall'ambiente e probabilmente anche eliminare le Xieqi. Questa interpretazione fa riscontro con le iscrizioni del IV testo del rotolo, "Quegu Shiqi" (Astenersi dai Cereali per Nutrirsi di Qi), in cui si insegna che si può fare a meno dell'apporto derivato dal cibo sostituendolo gradualmente con energia tratta dall'ambiente.





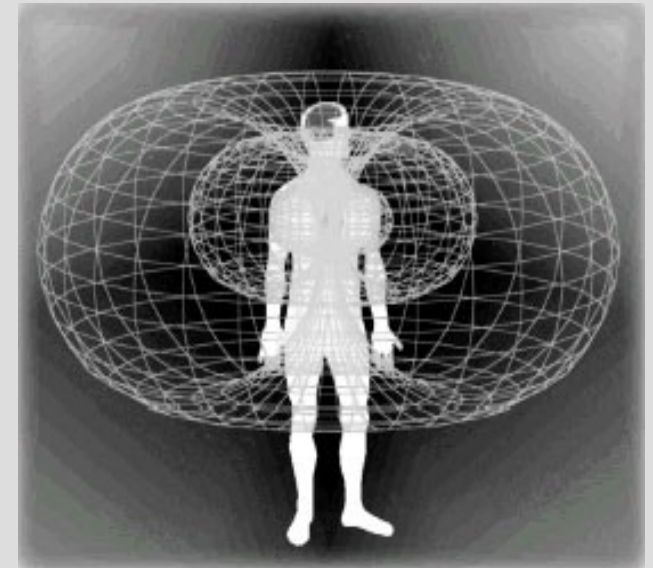
# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

Il termine con cui si definiscono i meridiani in questi testi è “wen”, letteralmente “tepore”, facendo così riferimento al fatto che il flusso del Qi veniva avvertito come linee di calore, e spiega come non si parli di agopuntura bensì di moxa per ristabilire la normale circolazione nei canali.

**La pratica del Qigong porta facilmente a percepire l'accumulo e il flusso del qi nei canali appunto come di calore.**





# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

## ZHINENG QIGONG

Il Zhineng Qigong è uno degli stili di più efficaci nel migliorare la salute e, secondo le teorie tradizionali, nutrire l'essere umano di energia vitale dall'ambiente.

Una traduzione di Zhineng è "Qigong della Coltivazione dell'Intelligenza e della Saggezza".





# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

Nel Zhineng Qigong la pratica è basata sullo scambio tra il Qi dell'individuo e la Hunyuanqi, arrivando a dirigere il flusso della Hunyuanqi nelle varie parti del corpo, permettendo anche di prevenire e curare le malattie.

Con il termine Hunyuanqi si definisce la “sostanza” (qi) originaria (yuan) dell'universo quando si trova nello stato “mescolato”, di “caos” (hun), in cui yin e yang e cinque movimenti sono mescolati e in forma non differenziata. Si potrebbe anche paragonare al Dao come “ancora non manifesto”, lo stato dell'“Uno” prima che diventi Due.





# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

**Gli esercizi dinamici del *zhineng qigong*** unendo dei precisi movimenti del corpo al pensiero, mirano ad ottimizzare le funzioni vitali umane.

*Pengqiguandingfa* (“Metodo per sollevare il qi e riversarlo all’interno”) è la pratica fondamentale. Esso appartiene allo *hunyuan* esterno: il *qi* dall’interno viene portato all’esterno e il *qi* esterno viene raccolto all’interno.





# NUTRIRSI DI ENERGIA: IL ZHINENG QIGONG

Autore: Vito Marino

[vito.marino@alice.it](mailto:vito.marino@alice.it) [www.associazioneqi.it](http://www.associazioneqi.it)

## CONCLUSIONE

Il Zhineng Qigong, in quanto permette di “nutrirsi” di Hunyuanqi ambientale, possa costituire una forma di “alimentazione” che lavori in sinergia con gli alimenti e l'aria che respiriamo.

E si aprono spiragli di comprensione su come il cibo fisico sia in relazione al Jing, l'aria al Qi, la Hunyuanqi allo Shen, costruendo e rimodellando incessantemente i “Sanbao”, i “Tre Tesori” dell'essere umano.