

Fondamenti teorici degli esercizi di *zhìnéng qìgōng* (*qìgōng* dell'abilità e della saggezza)

| | |
|-------------------------|---|
| 智 <small>zhì</small> | in alto zhī, con a destra bocca e a sinistra freccia, “conoscere”, “conoscenza”, in basso yuē, bocca che emette, “parlare”, “dire”, insieme zhì, “saggezza”, “intelligenza” |
| 能 <small>néng</small> | a sinistra ròu, carcassa aperta, carne, “corpo”, sormontato da yǐ, fine, arresto, già, a destra bǐ, cucchiaio, “artigli”, “pugnali”, insieme “potere”, “essere capace di”, “abilità”, “energia”, anche “orso” |
| 氣 [气] <small>qì</small> | in basso mǐ, un “chicco di riso”, in alto qì, nuvole ondulate, “aria”, “energia”, “gas”, maniere, arie, spirito, morale, rabbia |
| 功 <small>gōng</small> | a sinistra gōng, “lavoro”, a destra lì, “forza”, insieme “raggiungimento”, “ottenimento”, “risultato raggiunto” |

Il sistema del *zhìnéng qìgōng* comprende essenzialmente:

- o “i quattro grandi principi del *zhìnéng qìgōng*: uso del pensiero (“controllare la mente”), coltivazione del sé (coltivare il *dé*), regolazione del respiro, regolazione del corpo;
- o il sistema degli esercizi (esercizi dinamici, esercizi statici, tecniche collaterali).

Tiaoshen, “controllare la forma”.

Regolare e rilassare il corpo mantenendolo in una certa posizione, o facendolo muovere in un certo modo. Sviluppo della coordinazione, del rilassamento, dell'equilibrio. Rilassarsi, raggiungere uno stato di rilassatezza in modo che l'energia interna circoli liberamente senza ostacoli e senza stasi o blocchi).

Tiaoxi, “controllare il respiro”.

Respirare in un modo regolato. Respirare in modo naturale costituisce spesso lo stadio iniziale nella pratica. Tecniche di respirazione regolari, profonde, lunghe, senza sforzo, eventualmente con apnee o emissioni sonore vocali. “Respirazione embrionale”, molto lenta e impercettibile.

Tiaoxin, “controllare il cuore-mente”.

Armonizzare il movimento del pensiero. Sgombrare la mente da ogni preoccupazione. Immaginazione, visualizzazione, concentrazione su determinate parti del corpo. Assorbire e visualizzare l'energia dell'ambiente. Focalizzare la mente sul “paesaggio interno” o sul “paesaggio esterno”. Il “paesaggio interno” si riferisce a determinate aree del corpo, a punti specifici come GV20/*Baihui*, KI1/*Yongquan*, CV8/*Shenque*. Il “paesaggio esterno” si riferisce alla concentrazione su paesaggi naturali piacevoli, che fanno sentire rilassati e con uno stato d'animo positivo e rilassato.



“**Dé**” significa “rettitudine del cuore”, “condotta perfettamente retta”, “virtù”. “**Dé**” è l'essenza della virtù, una qualità, anzi “la” qualità essenziale di tutto il genere umano. Il carattere che rappresenta l'ideogramma della virtù e' costituito

dalla fusione del simbolo semplificato del "piede", che significa anche "passi" (*chi*), una persona che fa piccoli passi), con a destra il simbolo della "verità" (*dé*) con alla base il "cuore", *xīn*. In particolare, in alto abbiamo il carattere "zhí" che indica "perfettamente diritto", "senza deviazioni" come nel caso della virtuosità di una persona ("10 occhi che non hanno visto mistificazioni"). **Dé** è seguire il cammino alla ricerca del vero se stesso.

Il "dé" è "virtu' interna che genera carisma esterno".

Il *zhìnéng qìgōng* si basa sulla lunga esperienza e sul perfezionamento dei punti chiave delle metodiche di molte scuole di *qìgōng* (confuciana, buddista, taoista, medica, marziale e popolare) da parte del Prof. Pang Ming. Questo sistema di auto-perfezionamento, adatto a tutti e messo a punto in accordo alla medicina moderna, alla scienza e alla filosofia, costituisce un apparato di pratica completo, alla portata di tutti e in grado di arrecare benefici in modo rapido. Esso è costituito da esercizi dinamici ed esercizi statici.

Gli esercizi dinamici di *zhìnéng qìgōng*

Sinteticamente si può affermare che gli esercizi dinamici di *zhìnéng qìgōng* unendo dei precisi movimenti del corpo al pensiero, riescono a ottimizzare le funzioni vitali umane.

Pěngqìguàndǐngfǎ è lo stadio più importante della pratica. Esso appartiene allo "húnyuān esterno": il *qi* dall'interno viene portato all'esterno e il *qi* esterno viene raccolto all'interno. In questo modo si rafforzano le normali funzioni vitali riuscendo a superare le malattie.

Gli effetti della pratica dello *húnyuān* esterno

1. Rafforzare la connessione fra il corpo umano e il mondo naturale esterno
2. Assorbire lo *húnyuānqi* del mondo esterno per permettere che questo abbondi nel corpo
3. Permettere lo sviluppo delle funzioni vitali da uno stato normale ad uno straordinario, in cui diventa possibile, ad esempio, l'osservazione della presenza di *qi* esterno, etc.

Le otto formule

Al fine di predisporre un corretto atteggiamento mentale, prima di iniziare la sequenza ci si sofferma sulle otto formule. Queste sono: "ding tian li di", "xing song yi chong", "wai jing nei jing", "xin cheng mao dun", "yi nian bu qi", "shen zhu tai kong", "shen yi zhao ti", "zhou shen rong rong". Le otto formule, sottolineano fondamentalmente l'utilizzo della coscienza. Dalla prospettiva della "teoria degli interi", il praticante e lo spazio nel mondo naturale si unificano per creare un insieme; e, con il corpo rilassato e la mente tranquilla, fanno esperienza di questo stato.

Procedendo da questa fase si accederà direttamente allo stato di *qìgōng*.

“Tirare il *qi*” (*laqi*) e “terapia del *qi*”

Il *laqi* oltre a essere una pratica che agisce sul *qi* esterno è la base per la “terapia del *qi*”. Con questo metodo, insegnato a tutti i praticanti di *zhìnéng qìgōng* nei primi stadi della pratica, possiamo velocemente sperimentare gli effetti prodotti dalla concentrazione di *qi*. Una volta ottenuta un'ottimale concentrazione di *qi* si è in grado di trattare qualsiasi area del nostro corpo.

Il *laqi* può essere eseguito in posizione sdraiata, seduta o in piedi. La procedura sotto esposta riferita alla sola posizione seduta, può essere facilmente adattata alle altre due posture:

1. Sedersi comodamente con la schiena diritta, ma non in tensione. Guardare in avanti verso l'orizzonte, ritirare lo sguardo lentamente e chiudere gli occhi a una velocità costante. Sollevare *bahui*.
2. Rilassare il corpo. Visualizzare di essere sulla cima di una montagna. Osservare il panorama dall'alto fino all'orizzonte nel punto in cui terra e cielo si uniscono. Pensare al cielo azzurro e ritrarre lo sguardo all'interno.
3. Posizionare le mani davanti all'addome con i palmi distanti fra loro di circa 10-20 cm. Rilassare braccia e spalle.
4. Portare i palmi vicini e aprirli lateralmente. Ripetere questi movimenti di apertura e avvicinamento in modo ritmico.
5. Le mani tirano e allungano all'interno del *dantian*.
6.
7. Quando si decide di terminare i movimenti, portare i palmi sull'ombelico (il palmo destro sopra il sinistro per gli uomini e viceversa per le donne) e “nutrire” (sentire il *qi* fluire dalle mani nell'addome) il *qi* per qualche minuto. Aprire lentamente gli occhi.