

Qigong

氣功

Applicazioni delle Tecniche di Qigong Taoista - Buddhista - Medico

di
Roberto Capponi

Introduzione

Il Qigong è una Tecnica antichissima di lunga vita, di conservazione della salute, di potenziamento delle proprie risorse (corporee, intellettuali, spirituali, energetiche) e di meditazione.

Il Qigong è, inoltre, una branca della Medicina Tradizionale Cinese, al pari dell'Agopuntura, della Fitoterapia e della Dietetica, del Massaggio Tradizionale, dell'Auricoloterapia e delle Tecniche di Riflessologia, ecc. Nell'ultimo secolo ha ottenuto notevoli riconoscimenti anche dalla Medicina Occidentale essendo stati scientificamente provati molti dei numerosissimi vantaggi che porta alla salute la sua pratica.

Il Qigong mira a far circolare correttamente Qi (energia) e Xue (sangue), così da ripristinare efficacemente il funzionamento dell'Organismo. Infine, ma non per importanza, è una potente tecnica di Meditazione, grazie a cui è possibile sciogliere i "nodi" che impediscono l'evoluzione personale verso livelli superiori.

Per quel che riguarda le tecniche per la tonificazione ed il miglioramento del proprio stato di benessere, il Qigong dispone di molti metodi atti a nutrire le energie fisiche e psichiche, così da permettere un riequilibrio complessivo del praticante, secondo un principio tanto caro ai cinesi quanto a noi europei: "Mens Sana in Corpore Sano".

I più classici effetti della pratica di queste tecniche sono un miglioramento funzionale di tutto l'organismo, un potenziamento del sistema immunitario, un notevole equilibrio emotivo ed una migliore stabilità di tutte le funzioni vegetative. In breve, queste tecniche riducono fortemente l'impatto dello stress sulla persona, generando uno stato di piacevole e durevole rilassamento.

Le tecniche di Qigong "Medico", cioè quelle mirate a trattare gli squilibri energetici che potrebbero provocare patologie se trascurati, si basano tanto su metodi classici quanto moderni, a tutt'oggi in uso negli Ospedali Cinesi. Il Qigong "Medico", infatti, è molto apprezzato anche in Occidente per le sue qualità di complemento della Medicina Ufficiale, sia nel trattamento di patologie lievi che serie.

Il Qigong è inoltre un profondo metodo di Meditazione. Meditare, fondamentalmente, significa "conoscersi", fisicamente e psichicamente. La pratica del Qigong a fini meditativi, permette una grande capacità di percezione del proprio corpo e dei suoi segnali, della circolazione del Sangue e dell'Energia, permette, in breve, di percepire il lavoro di ogni singolo "settore" del corpo in completa armonia e sinergia con gli altri. A livello psichico la meditazione permette l'emergere alla superficie ed all'attenzione razionale della propria essenza, così da prendere coscienza con maggior cognizione di causa del proprio mondo interiore, spirituale, intimo. Prendendo coscienza di sé in maniera così ampia, profonda e completa, il praticante avrà nelle proprie

mani strumenti in più e maggiormente affilati per la propria evoluzione e per il proprio cammino nella vita.

Il principio per porre in essere un lavoro degno del nome "Qigong" è chiamato San Tiao (triplice armonizzazione). Si tratta del cardine della pratica poiché permette al praticante di predisporre ogni aspetto di se stesso a mettere in pratica il Lavoro (Gong) sull'Energia (Qi).

San Tiao si sviluppa in tre fasi, tra di esse contemporanee ed interattive:

- 1) Armonizzazione del Corpo (Tiao Shen)
 - a. Consiste nell'applicazione delle tecniche per ottenere un rilassamento fisico, muscolare, articolare e, di conseguenza, un rilassamento mentale grazie al quale sia possibile entrare in uno stato di quiete.
- 2) Armonizzazione del Respiro (Tiao Xi)
 - a. Mira a far fluire senza indugi e / o ostacoli l'atto respiratorio, che rappresenta molto più del fatto in sé: non per niente respirare consente di nutrire la propria energia (Tian Qi, l'energia che si ricava dalla respirazione e, non dimentichiamolo, il Polmone è il luogo in cui il Qi si forma) ma, soprattutto, consente di entrare profondamente "in relazione" con l'ambiente in cui ci si trova, grazie all'interazione tra il Qi esterno, dell'ambiente, ed il proprio.
- 3) Armonizzazione di Mente – Cuore (Tiao Xin)
 - a. Rappresenta il raggiungimento di un autentico stato di quiete che consente di "uniformarsi al fluire della vita stessa e, quindi, di armonizzare se stessi al Dao". Ottenuta, infatti, questa armonizzazione, l'elettroencefalogramma del praticante indica un profondissimo stato di rilassamento, in cui si è aperti all'esterno senza barriere o impedimenti, sia nel Corpo che nella Mente, sia con il Respiro che con il Cuore, con i pensieri che fluiscono liberamente e verso i quali non esiste più attaccamento.

Il Qigong, sostanzialmente, è una Via, una Tecnica strumentale ad una crescita verso piani evolutivi superiori, tanto nel Corpo quanto nella Mente, poiché la Triplice Armonizzazione (il cuore della pratica) consente di entrare in contatto con se stessi in primis, con il macrocosmo esterno in secundis e di superare questa differenziazione tra micro e macrocosmo per raggiungere infine, l'unità con la Vita, con il Dao.

Zhan Zhuang Gong

Zhan Zhuang

E' una delle principali posizioni di lavoro nell'ambito del Qigong Taoista. L'immagine è quella dell'albero radicato in Terra che, senza sforzo e grazie alle radici che lo nutrono, sventa verso il Cielo. Il Taoismo ricerca l'armonia tramite l'equilibrio dell'Uomo tra Terra (Yin) e Cielo (Yang). Questo è possibile grazie al lavoro con la posizione Zhan Zhuang, una tecnica estremamente equilibrata, armonizzante, dai potenti effetti riequilibranti, curativi, tonificanti, meditativi... Il lavoro con la semplice posizione Zhan Zhuang ha effetti vasti e profondi, pur non agendo in nessun distretto corporeo o energetico in particolar modo.

Innanzitutto promuove la corretta circolazione di Qi e Xue, rilassa e riscalda, rasserena e dissipa le tensioni, favorisce la corretta comunicazione tra i 3 Dantian, armonizza i livelli di Yin e Yang nel praticante; è inoltre una tecnica molto tonificante, in quanto nutre Qi e Xue, Yin e Yang dei Reni, armonizza l'asse Rene – Cuore, sblocca le stasi del Qi e favorisce la corretta distribuzione delle energie nel corpo, disperdendo gli eccessi e tonificando i deficit. Inoltre tonifica il Sistema Immunitario, armonizzando i livelli di Wei Qi e Ying Qi. Regolarizza i flussi all'interno degli 8 Meridiani Straordinari.

Questo fa capire come Zhan Zhuang sia un lavoro molto completo, potente e davvero efficace. Bisogna altresì ricordare come questi effetti vadano ricercati nella lunga e costante pratica, in quanto Zhan Zhuang Gong (lavoro in Zhan Zhuang) è una tecnica dagli effetti non specifici, ma complessivi.

E' una tecnica che tutti dovrebbero praticare, in qualunque condizione di salute ed equilibrio psico – fisico si trovino, per almeno 30 min. al giorno!

Ti Bao Shi e Bao Dantian

Si tratta di una tecnica molto potente di auto coltivazione, di meditazione e, di riflesso, anche di terapia. È un metodo per coltivare il Jing, per tonificare Yin e Sangue, per nutrire e muovere il Qi, per armonizzare Fegato, Reni e Milza, aiuta gli Intestini e l'apparato Uro – Genitale. Aumenta considerevolmente la consapevolezza del proprio flusso e campo energetico, visto che lo si rivolge verso se stessi, verso la propria Essenza, verso il proprio Dantian Inferiore.

Il Ti Bao Shi è una tecnica che, portando l'attenzione nella parte inferiore del corpo, consente il rientro all'interno di sé e del Sé, al fine di rilassarsi dall'interno e da lì coltivarsi, nutrirsi ed armonizzarsi. Aumenta fortemente il radicamento a terra e la propria centratura, poiché rende consapevole dell'asse tra Terra e Cielo (grazie alla posizione Zhan Zhuang) e porta, di conseguenza, l'attenzione del praticante verso il proprio Centro.

È quindi un lavoro indicato per coltivare Jing, aumentare lo stato di salute e benessere, promuovere la trasformazione alchemica tra i Tre Tesori, stabilizzare la “base” del praticante (infatti ne amplia le fondamenta, grazie al profondo radicamento), sviluppare autocoscienza psico – fisica, visto che lavora anche sulla psiche, “propriocezione” fisica ed energetica e, cosa fondamentale, opera la Triplice Armonizzazione: Tiao Shen, Tiao Xi, Tiao Xin.

Cheng Bao Shi

Il Cheng Bao, esattamente come tecnica precedentemente descritta, si esegue in posizione Zhan Zhuang.

Opera quindi, già solo per questo, una promozione della circolazione di Qi e Xue, un’armonizzazione tra Yin e Yang, una corretta comunicazione tra i vari livelli energetici e tra i 3 Dantian.

Inoltre, grazie alla posizione delle mani di fronte al Dantian Medio, opera una tonificazione del Qi, della circolazione energetica, lavora sul Jiao Superiore (Cuore e Polmoni) e lavora direttamente su Xin (il Cuore come “Imperatore”). È una tecnica potente per la meditazione e per gli effetti fisici, tonificando lo Yang e l’energia funzionale, di comunicazione e di diffusione.

Ha potenti effetti anche sulla Colecisti, in virtù degli stretti rapporti di quest’ultima con il Dantian Medio (la Colecisti è l’esecutrice dei “progetti” operati dal Fegato ed il Dantian Medio è il centro dell’Energia di Relazione e di Comunicazione...in breve è responsabile dell’energia dinamica che si manifesta in tutte le sue funzioni).

Xiu Xi Shi

Esistono due posizioni che vengono chiamate così:

- 1) la prima è quella in cui le mani sono poste, con la zona compresa tra dorso e polso, sulla schiena, all’altezza dei reni. E’ un’ottima posizione per chi soffre di dolori di schiena o ai lombi, o, più in genere per le persone che hanno un vuoto di Yang.
- 2) nella seconda, invece, le mani sono poste davanti, con i palmi poggiati sul basso ventre, con le dita rivolte in direzione dei genitali. E’ una posizione terapeutica per chi ha problemi in quell’area, o per chi ha, in genere, un vuoto di Yin.

In generale la Xiu Xi Shi (posizione del riposo) è una tecnica ottima per il rilassamento, la tonificazione di Yin e/o Yang, il nutrimento dei Reni, la stimolazione del Dantian Inferiore e del Ming Men. E’ opportuno consigliarla a persone stanche, molto stressate, convalescenti, deboli, anziani. Ha degli effetti rivitalizzanti e rilassanti di tutto rispetto.

Lingzi Shu

La Tecnica (Shu) del Lingzi è di matrice Taoista e viene divulgata dalla notte dei tempi. Il Lingzi è una forza, un’energia “dispersa” nel nostro corpo che proviene dal Cielo Anteriore. Grazie alla Tecnica del Lingzi noi possiamo accumulare, gestire e dirigere questa energia. Le chiavi per la corretta pratica sono l’intenzione, la postura corretta e la respirazione inversa (toracica) per gli esercizi dinamici e quella naturale (addominale) negli esercizi di quiete.

Questa tecnica nutre Jing, Xue, Qi e migliora lo Yuan Qi. È ottimo per la prevenzione dalle malattie, cura la circolazione energetica e sanguigna. È una tecnica di lunga vita e di salute. Inoltre il Lingzi Shu permette di sbloccare la circolazione nei Meridiani ovunque ci sia ostruzione ed è una tecnica ottima per terapeuti o marzialisti poiché, oltre a nutrire il Dantian Inferiore (portandovi il Qi), porta anche il Qi negli Arti.

Questo sistema di Qigong armonizza la comunicazione dei 3 Dantian e consente la Triplice Armonizzazione di Corpo – Respiro – Mente (Tiao Shen, Tiao Xi, Tiao Xin...cioè San Tiao), inoltre nutre, tonifica e rilassa. Tonifica il Sistema Zang – Fu. Inoltre armonizza Yin e Yang, promuove il Piccolo Circuito Celeste, la Piccola e la Grande Circolazione. Ha ottimi effetti sul Sistema Nervoso e sulla Vista. La pratica costante accumula Qi nel Dantian Inferiore (Jing), si nutrono tutte le funzioni fisiologiche e metaboliche e si espellono eventuali patogeni. Inoltre, grazie alla respirazione inversa, si tonifica la funzione del San Jiao.

Il Lingzi Shu può essere praticato in piedi (preferibile), da seduto (per i convalescenti o i deboli) o da sdraiato (solo i malati gravi).

La vera potenza di questa Tecnica risiede nell’Intenzione che accumula il Qi nel Dantian Inferiore, nutrendo Jing e Yuan Qi. Nella Tradizione Alchemica Taoista il Lingzi è la forza invisibile che muove il Corpo. Infatti durante la pratica si sentirà una piacevole pressione e sensazione di Pienezza nel Dantian Inferiore: questo significa che lo si riempie di Qi.

Obiettivi dei Singoli Esercizi

- 1) Esercizio di Base: promuove la Circolazione di Qi e Xue. Armonizza i movimenti del Qi nei Meridiani. Rinforza le Ossa, raccoglie il Qi nel Dantian Inferiore, nutre il Jing e stimola lo Yuan Qi. Qui coltiviamo l’energia di Base, il Jing.
- 2) Stimola la Circolazione in Ren Mai e Du Mai. Stimola quindi la Piccola Circolazione Celeste e la Circolazione nel San Jiao. Migliora e tonifica gli Organi di Senso. Qui vengono messi in comunicazione i 3 Dantian per permettere la circolazione energetica.

- 3) Tratta Chong Mai, Ren Mai, Du Mai e Dai Mai. Si effettua un massaggio Interno degli Zang – Fu. Tonifica Reni, aiuta il Bacino e la Circolazione di Qi e Xue. Quando, alla fine dell'esercizio, si effettua la chiusura dei Pugni di fronte al Dantian Medio, avviene concentrazione del Qi nelle Mani e, attraverso il contatto energetico con Dantian Medio, esso circola. Qui distribuiamo il Qi.
- 4) Porta il Qi dall'Interno all'Esterno, regolarizza il flusso energetico Polmonare ed Epatico, tonifica il Qi. Rinforza l'area lombare, i Reni, apre la Cassa Toracica, tonifica Zong Qi e aiuta il Colon.
- 5) Si assorbono Yin e Yang dal Cosmo, Yin e Yang nel corpo si armonizzano, l'energia pura ascende, quella impura scende e viene espulsa. Meridiani, Organi e Visceri vengono nutriti, Qi e Xue vengono armonizzati e tonificati. Vengono raffinati Jing, Qi e Shen. Il Qi viene anche diffuso alle estremità.
- 6) Stimola la Circolazione ed il Rilassamento, rafforza gli Intestini, lo Stomaco ed il Fegato. Riporta il Qi al Dantian Inferiore e nuovamente ne coltiva il Jing.

8 Pezzi di Broccato

Sono probabilmente il set di esercizi più celebri del panorama "Qigong". L'origine è datata circa nel 1.100, periodo in cui si trovano documentazioni riguardanti i Broccati nel Daozang (Canone Taoista). Il nome 8 Broccati fa riferimento ai fili di Seta che si intrecciano per creare un Broccato.

Si svilupparono sia al Nord (caratteristiche dure, marziali, statiche) che al Sud (tecnica morbida, dinamica, sciolta nell'esecuzione). Infatti al sud troviamo anche i Broccati eseguiti stando seduti.

Si tratta di una Tecnica molto potente, completa e dalle vaste possibilità di applicazione. Esistono sia in versione statica che dinamica. Per quanto riduttivo possa essere, possiamo dire che in Statica "nutrono" (tonificazione) ed in Dinamica "muovono" (dispersione). Dire ciò è riduttivo poiché muovendo Qi e Xue si attiva anche il loro processo di rigenerazione vicendevole (il Qi muove e produce Xue, Xue trasporta e nutre il Qi); viceversa, nutrendo Xue e Qi se ne stimola la circolazione (tonificando il Qi ne aumenta l'azione, tonificando Xue ne aumenta la capacità nutritiva e di trasporto).

In generale si può dire che in caso di Deficit / Vuoto / Stasi da Insufficienza (di Qi e/o Xue) si consiglia la versione Statica, in caso di Eccesso / Pieno / Stasi da Eccesso (di Qi e/o Xue) si consiglia la versione Dinamica.

1° Broccato

"Le due mani sostengono il cielo regolando il Triplice Riscaldatore"

Questo esercizio riequilibra la funzionalità del San Jiao, stimolando una circolazione fluida del Qi all'interno del meridiano e regolando tutti gli organi interni, connessi ai "tre fuochi", da Cuore e Polmoni in alto, fino all'Intestino e ai Reni in basso. Inoltre tonifica i muscoli delle braccia e aiuta a migliorare gli effetti di una postura scorretta nella schiena. Ha inoltre funzione armonizzante, riscalda, tonifica e rilassa.

2° Broccato

"Aprire l'Arco a sinistra ed a destra per mirare al bersaglio"

Oltre a rinforzare il fisico in generale, stirando i meridiani delle braccia e delle gambe, per il lavoro che fa tutto il corpo, questo esercizio ha un ottimo effetto sulla Vista e sugli Occhi, anche per l'importanza che è data alla concentrazione

dello sguardo sul bersaglio. Come diceva il nome antico, inoltre con la rotazione del busto verso sinistra viene evidenziato il lavoro sul Fegato (organo e sistema energetico) e gli occhi sono l'apertura all'esterno del Fegato. Con la rotazione verso destra, invece, secondo la tradizione, si lavora sul polmone. L'enfasi è comunque posta sul torace, quindi sul Jiao Superiore (Cuore e Polmoni), migliorando la circolazione del sangue e dell'ossigeno. Inoltre la posizione delle gambe (Mabu) stimola fortemente lo Yang, promuovendo la funzione di spinta circolatoria del Cuore e di diffusione del Qi da parte del Polmone.

3° Broccato

“Armonizzare Milza e Stomaco con lo stiramento singolo”

Qui l'effetto più evidente è al livello del sistema Gastrico e della Milza. E' un esercizio che aiuta nella digestione, infatti un movimento molto simile si usa anche nella pratica dei “Sei Suoni” per lavorare su Stomaco e Milza, lì unito ad un suono che entra in risonanza con lo stesso sistema.

Si stimola non solo l'energia della Terra (di cui Milza – Stomaco sono la materializzazione) ma anche lo Yang dei Reni, responsabile dell'attivazione dell'energia della Milza. Questo avviene grazie al posizionamento del dorso della Mano sui Lombi, all'altezza del Punto Du Mai n° 4 (Ming Men).

4° Broccato

“I cinque sforzi e le sette ferite guardano indietro”

Questo esercizio ha un'azione molto profonda su uno degli 8 Meridiani Straordinari, il Daimai o “meridiano della cintura”; serve per rilassare tutto l'addome, sbloccare la Cistifellea ed aiutare chi ha problemi Digestivi; nelle donne, inoltre, agisce su problemi legati al Ciclo Mestruale. L'effetto più visibile è un rilassamento completo del corpo della mente, ed un approfondirsi e assottigliarsi della respirazione. Inoltre armonizza la circolazione di Qi e Xue, dall'alto in basso e viceversa. Ovunque ci sia una congestione che non scende (ad es. se le gambe sono deboli e fredde è sintomo che l'energia che dovrebbe “scendere” è ferma) o che non risale (ad es. prolapsi addominali) può essere aiutata dal lavoro sul Daimai.

5° Broccato

“Girare la testa e ondeggiare la coda per rimuovere il fuoco dal cuore”

E' un esercizio molto utile per l'intera colonna vertebrale, e per scaricare le tensioni accumulate al livello della testa e del torace. Rilassa la mente, il torace, rinforzando il sistema respiratorio e circolatorio, rafforzando anche lo stesso muscolo cardiaco. E' ottimo anche per sciogliere le anche e per qualunque problema degli organi genitali, coadiuvante anche nei casi di tumore alla prostata o ad utero e ovaie.

6° Broccato

“Le due mani afferrano i piedi stirando reni e bacino”

Questo è un esercizio utilissimo per stirare i meridiani di Reni e Vescica Urinaria, e per risolvere i problemi collegati ad essi; ottimo per mal di Reni e mal di Schiena in generale. Fa un ottimo lavoro anche sulla regolazione dello Yang, attraverso lo stiramento del meridiano Dumai (Vaso Governatore).

7° Broccato

“Pugni stretti e sguardo feroce aumentano la forza fisica

Questo esercizio è ottimo per tonificare tutti i muscoli ed unirli in un tutt'uno organico e compatto; utile per riscaldare tutto il corpo, disperdere l'energia bloccata in un organo o muscolo. Rafforza il carattere, rilassa e scarica il sistema Mente/Cuore, sciogliendo i blocchi emotivi, soprattutto la rabbia e l'ansia. Da una nuova carica energetica, fresca e vitale, il cui effetto si sente anche a distanza di tempo. Purifica il Fuoco del Fegato e sblocca la Stasi di Qi e Xue di Fegato.

8° Broccato

“Con la schiena ciondolare saltellando per eliminare tutte le malattie”

Questo è ottimo come esercizio finale per sciogliere e rilassare tutto il corpo, dalla punta dei capelli fino alla pianta dei piedi. Si usa molto per eliminare tutti i fattori patogeni, tutti i “rifiuti e le sporcizie” ancora presenti nell'intero organismo corpo – respiro – mente, o riportati in superficie dagli esercizi precedenti, riattiva la circolazione di Xue e Qi e stimola il Cuore (gioia).

6 Stiramenti

E' una tecnica di Dao Yin, che è uno degli antichi nomi del Qigong. Dao Yin è la contrazione di "Dao qi ling he, yin ti ling rou" che letteralmente significa "Guidare il Qi porta all'armonia, condurre il corpo porta alla flessibilità".

Il Dao Yin mira a lavorare sulla scioltezza del Corpo per tonificare di riflesso il Qi. Le tecniche di Dao Yin lavorano, quindi, sul Corpo e sul Qi comprendono anche lavori di Tu Na (espellere il vecchio per poi assorbire il nuovo).

Le radici dei 6 Stiramenti sono antichissime, ma essi sono stati codificati di recente. Lavorano sui 5 Elementi secondo quest'ordine: Metallo – Terra – Fuoco "Imperatore" – Acqua – Fuoco "Ministro" (San Jiao e Pericardio) – Legno. La loro azione diretta è sui 12 Meridiani Principali, al contrario di Broccati che lavorano in primis sul Centro, quindi sugli 8 Canali Straordinari e, di conseguenza, sui 12 Principali.

Si segue quest'ordine dei 5 Elementi poiché le particelle di Qi nel corpo si muovono seguendo quest'ordine. Inoltre quest'ordine dei 5 Elementi rappresenta il Cielo Posteriore. Diversamente, il Ciclo del Cielo Anteriore inizia dal Legno. Generalmente un ciclo di Stiramenti dura 15-20 minuti; se si vuole lavorare principalmente su un Meridiano si esegue tutto il "ciclo della vita", poi si conclude con il 7° Stiramento, cioè quello relativo all'Organo / Meridiano che si vuole aiutare. Se invece non c'è un Organo in particolare sul quale si vuole lavorare, si conclude eseguendo alla fine nuovamente il 1° Stiramento, cioè quello relativo al Metallo. Si segue l'ordine Polmoni – Milza – Cuore – Reni – Pericardio – Fegato.

Le applicazioni dei 6 Stiramenti sono principalmente preventive e di miglioramento della salute, tramite una tonificazione della circolazione di Qi e Xue nei vari distretti corporei (cosa che, ad es., protegge dai fattori climatici patogeni), tramite l'armonizzazione dei 6 livelli energetici e tramite l'esercizio fisico che rinforza il corpo, ne aumenta l'elasticità e rende consistente il tono muscolare.

Inoltre in caso di Sindromi da Stasi di Qi e Xue o in caso di Insufficienza del Qi è utile praticare gli Stiramenti poiché, pur non lavorando direttamente sull'Organo sofferente, "indirizzano" la circolazione di Qi e Xue a seguire il naturale corso all'interno del Meridiano in questione, senza rallentamenti, pigrizie o intoppi. E' quindi un'ottima tecnica complementare ai metodi di Qigong Terapeutico che lavorano sugli Organi o sui Centri Energetici Primari, come i Dantian (Suoni, Camminate, Ti Bao Shi, Cheng Bao Shi, Broccati...).

Le Camminate di Rinforzo Organi – Tiao Xibu Qigong

Questi esercizi sono denominati Xin Qigong Fa (esercizi di Qigong recenti); sono nati per la tonificazione degli Organi e della loro funzionalità. A differenza, ad es., dei 6 Stiramenti, le Camminate non mirano a riequilibrare e tonificare l'Organo tramite il lavoro sui Meridiani, ma agiscono direttamente sull'Organo in questione e su tutta la sua sfera d'influenza. Le camminate possono essere eseguite singolarmente, ma ognuna deve durare almeno 20 – 30 minuti. Non hanno rilevanti controindicazioni (si sconsiglia la pratica giusta in gravidanza). Le Camminate Riequilibrano ed Armonizzano, Rinforzano le funzioni organiche.

La loro azione terapeutica verte su Malattie Acute / Croniche / Gravi; ovviamente giovano molto in special modo a disturbi di lieve entità; dovendo compilare una "serie di esempi", le patologie gravi da trattare con le Camminate sono: tumori allo stadio iniziale (sono molto frequenti i casi di regresso totale della formazione tumorale, purchè all'inizio, che sono stati osservati in Cina), tumori avanzati (è un'ottima tecnica di complemento delle terapie farmacologiche), epatiti alimentari e virali, problemi di vista e fosfeni, acufeni, problemi ginecologici ed andrologici, osteoporosi ed artrosi, enfisemi polmonari, bronchiti, malattie della Pelle... Per lievi disfunzioni le Camminate si devono praticare per 20 – 30 giorni, 30 min. per volta, una o due volte al giorno; per patologie serie, fino a 300 giorni, 30 min. per volta, 2 o 3 volte al giorno. Le Camminate agiscono anche sugli 8 Meridiani Straordinari, regolarizzandoli e nutrendone i flussi, ove ci sia deficit.

In generale le camminate si praticano nell'orario dell'organo in questione oppure all'alba ed al tramonto (tra le 5 e le 7 del mattino e della sera). In caso di malattia grave la camminata si pratica all'alba (nascita dello Yang all'interno dell'equilibrio energetico Yin – Yang), al tramonto (nascita dello Yin all'interno dell'equilibrio energetico Yin – Yang) ed all'orario dell'Organo in questione.

Sono potenti tecniche terapeutiche adatte, come già detto, agli squilibri di poco conto quanto alle malattie gravi. Trattano efficacemente le Sindromi Acute e le Malattie Croniche. Trattano, in sostanza, non solo l'Organo, ma tutto il Sistema in cui è inserito, compresi gli aspetti psichici (ad es. la Camminata del Rene lavora su tutto l'Elemento Acqua, quindi Ossa, Denti, Capelli, Apparato Riproduttore, Sist. Nervoso, Paura e Volontà...). Armonizzano lo Yin e lo Yang dell'Organo in ogni loro forma (Xing e Yi, Xue e Qi...), regolarizzano i rapporti tra materia ed energia, Shen e Jing. Regolarizzano la capacità di tesaurizzare e di utilizzare le energie e le sostanze.

Alla pratica delle Camminate si consiglia di abbinare una Tecnica Statica (Zhan Zhuang, Bao Dantian...) che tonifichi le Energie ed armonizzi tutto il Sistema Energetico della persona, prima e dopo aver lavorato su un determinato distretto (ad es. Polmoni).

Camminata del Rene

Tratta il Rene inteso secondo la concezione Cinese e tutto ciò che è espressione dell'Acqua.

Tonifica il Jing e lo Yuan Qi, regolarizza il Metabolismo dei Liquidi nel Jiao Inferiore, rinforza Yin e Yang del Rene, cura i Reni e tutti i Visceri / Organi dei Sensi / Tessuti associati ai Reni (Denti, Ossa, Capelli, Orecchie, Midolli, Udito) e rinforza gli Organi Annessi (o Visceri Straordinari) che si nutrono di Jing e lo accumulano.

Cura e rinforza, inoltre, l'apparato Riproduttore in tutte le sue forme e funzioni, tratta le lombalgie e le odontalgie da insufficienza dei Reni, tratta le Dispnee da insufficienza e la "radice" (l'origine) di Xue. Potenzia la Memoria, il Sistema Immunitario, tratta squilibri del Sistema Ormonale, cerebropatie degenerative (Parkinson ed Alzheimer), infine armonizza l'umore stabilizzando l'attività del Sistema Nervoso.

Camminata di Fegato e Milza

Tratta il Fegato e la Milza intesi secondo la concezione Cinese e tutto ciò che è espressione del Legno e della Terra.

Tonifica l'energia del Jiao Medio (Milza – Pancreas e Stomaco) e tutte le funzioni digestive (trasformazione, assorbimento, distribuzione dei nutrimenti, trasporto energetico ed espulsione degli scarti), promuove la funzione del Fegato di vigilanza sul libero fluire di Qi, Xue e Jin Ye (Liquidi); inoltre tratta l'accumulo e la produzione di Xue operati da Fegato e Milza. Tratta e regolarizza la vita emotiva, gestita in buona parte dal Fegato.

Per quel che riguarda Organi e Tessuti, questa Camminata cura Fegato e Colecisti, Milza – Pancreas e Stomaco, regolarizza l'assorbimento intestinale e l'escrezione, tratta gli Occhi, la Bocca, le Gengive, Tendini, Articolazioni, Muscoli (sia nella loro funzione che nella forma e sostanza), Tessuto Connettivo, Xue (sia per quel che riguarda la volemia che la qualità e lo regolarizza in caso di squilibri), regolarizza la Pressione Arteriosa, cura i disturbi del Ciclo Mestruale e tratta le sindromi Premestruali, tratta le Cisti Ovariche.

Camminata del Cuore

Tratta il Cuore inteso secondo la concezione Cinese e tutto ciò che è espressione del Fuoco.

Rinforza il Cuore in quanto espressione del Cielo ed armonizza tanto l'attività mentale quanto quella circolatoria. Inoltre regolarizza il Coordinamento operato dal San Jiao (espressione anch'esso del Fuoco) su tutte le funzioni Organiche ed energetiche, essendo esso Via Maestra di Yuan Qi e Liquidi.

Cura il Cuore, l'Intestino Tenue, la Lingua, la facoltà di parola, la lucidità mentale, la coscienza e la presenza a se stessi, tratta le Palpitazioni, l'Ansia, l'Agitazione, le disfunzioni Cardiocircolatorie, le Afte Linguali e le Ulcerazioni, tratta la Tristezza da Deficit del Cuore, regolarizza la Diaforesi.

Camminata del Polmone

Tratta il Polmone inteso secondo la concezione Cinese e tutto ciò che è espressione del Metallo.

Rinforza il Polmone in quanto Signore del Qi, diffusore dell'energia a tutto il Corpo ed in qualità di gestore dei Liquidi del Jiao Superiore.

Cura i Polmoni, il Colon, la Pelle, le Vie Aeree, i disturbi Respiratori, deficit del Sistema Superficiale e del Sistema Immunitario, problemi di Relazione e di Apertura, tratta il timore del Freddo e del Vento.

I 6 Suoni Terapeutici – Liu Zi Jue

Sono 6 Esercizi legati agli Organi (Fegato, Cuore, Milza, Polmoni, Reni, San Jiao). E' Qigong Terapeutico di matrice Taoista. Serve a produrre, accumulare ed a far circolare Qi, Jing, Xue. Sono estremamente potenti, tanto che lavorano anche sui Tumori. Sono anche una Tecnica di Meditazione.

I 6 Suoni lavorano proprio sugli Organi grazie alle risonanze create dai Suoni stessi. Si lavora sulla Dinamica di Generazione (Legno – Fuoco – Terra – Metallo – Acqua). L'ultimo Suono lavora sul San Jiao poiché, in primis, ha la funzione di coordinatore degli Organi e li rappresenta tutti, in secundis poiché armonizza e riequilibra il lavoro fatto fino a quel momento. Attraverso l'emissione corretta del Suono entriamo nell'Organo grazie anche alla mimica facciale, essenziale per la creazione della giusta cassa di risonanza. I Suoni, quindi, si accompagnano alla Postura (Zhan Zhuang) ed al Movimento (ogni Suono si abbina ad una sequenza di movimento specifica).

Questo set di lavoro Tonifica, Potenzia, Riempie e Muove, quindi i Suoni vanno sempre eseguiti tutti e 6. Tutte quelle tecniche che lavorano sugli Eccessi e sulle Insufficienze delle Energie e che, quindi, Svuotano o Riempiono, vanno sempre, obbligatoriamente, eseguite in maniera completa. Gli esercizi che, invece, mirano ad armonizzare gli Organi (come le Camminate) possono essere anche eseguiti singolarmente, senza dover per forza rispettare il Ciclo di Generazione. I 6 Suoni lavorano sul Jing dell'Organo (Yin) ed anche su Yuan Qi (Yang).

Se i Suoni vengono eseguiti tutti e 6, la Tecnica è tanto tonificante quanto circolatoria...è quindi un grande metodo di mantenimento e miglioramento della salute (poiché accumula energia e la muove allo stesso tempo). Ciò avviene poiché ogni Suono regola il Qi dell'Organo in questione, disperde l'Organo Madre e Tonifica l'Organo Figlio. Quando si esegue, invece, il 7° Suono (cioè si ripete uno dei 6) si "muove" l'energia di quell'Organo. Si può comunque dire che, in generale, in caso di squilibrio, si userà il Suono dell'Organo compromesso. Inoltre, se si vuole "disperdere" energia si userà pronunciare il Suono con vigore e si metterà enfasi nei movimenti, se si deve "tonificare" si preferirà pronunciare il Suono mentalmente ed i movimenti diverranno piccoli e lenti. Avendo a disposizione una Diagnosi del Quadro Energetico secondo la M.T.C. potremo anche rendere più specifico l'intervento.

Ciò significa che in un quadro di Pieno ripeteremo il Suono dell'Organo in Pieno; se oltre ad esso fosse in Pieno anche l'Organo Figlio allora potremo eseguire il Suono del Figlio stesso, così da disperdere entrambi. In casi estremi si potrà usare il suono dell'Organo Nipote.

In caso di Vuoto, invece, eseguiremo il Suono dell'Organo Madre di quello in Vuoto. Qualora anche la Madre fosse in Deficit eseguiremo il Suono del Nonno.

Suono del Fegato

Tratta Fegato e Colecisti, regolarizza la Coleresi, armonizza l'operato dell'albero biliare, cura le aggressioni del Qi di Fegato nei confronti dello Stomaco, dell'Intestino (gastroduodeniti, ulcere gastriche e duodenali, coliti spastiche e diarree che si alternano a stipsi) e dei Polmoni.

Regolarizza gli stati d'animo, cura le Nevrosi, le Ansie, le Collere le Cefalee Temporali e del Vertice del Cranio, i problemi Oculari, l'Ipertensione da eccesso dello Yang di Fegato, tratta le disfunzioni Mestruali e le Dismenorree, le alterazioni fisiche dell'apparato riproduttore derivanti da Stasi di Qi e Xue del Fegato. Rivitalizza e rende progettuati, creativi, determinati e concreti.

Suono del Cuore

Tratta il Cuore e l'Intestino Tenue, la pompa cardiocircolatoria, tonifica Xue, cura le affezioni cardiocircolatorie, le sintomatologie umorali – emotive di Fuoco del Cuore, migliora e rinforza le funzioni psichiche di stabilità e presenza mentale del Cuore, riscalda e rende gioiosi, sereni, lucidi e saggi.

Suono della Milza

Tratta la Milza, il Pancreas e lo Stomaco, i Muscoli (specie per quel che riguarda il trofismo), il Tessuto Connettivo, la Bocca e le Gengive, la Digestione e l'Assorbimento, migliora la Circolazione di Jin Ye e stimola la produzione di Xue grazie al migliorare dell'assorbimento digestivo che arricchisce Xue di Ying Qi (energia nutritiva).

Tratta tutte le disfunzioni e le Malattie del Gastro – Enterico, le Astenie, le Anemie, la Pressione Bassa, l'Ipertiroidismo da Fuoco dello Stomaco, il Diabete, i Crampi, le Cefalee Frontali. Rende Riflessivi, migliora l'Intenzione.

Suono del Polmone

Tratta i Polmoni, il Colon, la Pelle, le Vie Aeree, migliora l'efficacia della Difesa del Sistema Superficiale e tonifica il Sistema Immunitario, migliora l'avversione al Vento ed al Freddo, cura le Dispnee, e tutte le affezioni Bronco – Polmonari e Dermatologiche, rende aperti ed interattivi con l'ambiente esterno, tratta la Tristezza e la Depressione.

Suono del Rene

Tratta i Reni, la Vescica Urinaria, le Ossa, i Denti, i Capelli, gli Organi Annessi (o Visceri Straordinari).

Tonifica Jing e Yuan Qi, Yin e Yang del Rene, cura i problemi dei Reni e delle Vie Urinarie, cura l'Apparato Riproduttore e ne rinforza il funzionamento, migliora il funzionamento del Sistema Neuro – Endocrino, tonifica il Sistema Immunitario, tratta Nervi e Cervello e le relative patologie, cura le Ossa, le Lombalgie, Odontalgie e Dispnee da Insufficienza dei Reni, cura la Freddosità e la debolezza di Schiena e Gambe (specialmente le Ginocchia), cura i problemi di sterilità ed infertilità. Rende costanti, forti, resistenti e migliora la Volontà.

Suono del San Jiao

Tratta il San Jiao in qualità di Organizzatore e supervisore di tutte le funzioni fisiologiche, ne potenzia la funzione di Via dei Liquidi e di Yuan Qi (il San Jiao ha in carico il Metabolismo dei Liquidi e quello Energetico, sotto forma di Yuan Qi). Armonizza gli squilibri energetici, aiuta nei casi di Glaucoma, regolarizza la Pressione Arteriosa, calma l'umore, riscalda, rilassa e promuove tutte le funzioni di drenaggio, trasporto e circolazione.

Bibliografia e Fonti

"Qi Gong" – Carlo Moiraghi – Fabbri Editori

"Qigong" – Kenneth Cohen – Erga Edizioni

"Ginnastiche Cinesi Qigong" – Sotte / Pippa / Bernini / De Giacomo – CEA

"La Medicina Energetica" – Marco Montagnani – CEA

"Il nuovo libro del Qi Gong" – Lam Kam Chuen – RED

"Metodo pratico di autoelevazione col Qi Gong tradizionale cinese" – Li Xiao Ming – Erga Ediz.

"Le Radici del Qigong Cinese" – Yang Jwing Ming – Mediterranee

"Qigong" – Yang Jwing Ming – Mediterranee

"Qigong Cinese" – Yang Jwing Ming – Mediterranee

"Daoyin Yangsheng Gong" - Zhang Guangde – IPSA

"Antichi segreti di Guarigione Taoista" – Ming Wong C. Y. / D'Annibale / Greco – IPSA

"Corsi di Formazione in M.T.C. e Qigong" – Istituto Superiore di M.T.C. "Villa Giada" – Roma

Medicina Cinese

Dott. Federico Marmorì (Medicina Tradizionale Cinese)

Dott. Mauro Cittadini (Auricoloterapia Cinese e Basi di Medicina Occidentale)

Dott.ssa Wang Shulan (Dietetica e Dietoterapia in M.T.C.)

Qigong

Dott.ssa Marisa Vocca (Qigong Taoista – Buddista – Medico)

Dott. Li Rongwei (Qigong Taoista – Medico, Massaggio Tradizionale Taoista)

"Corsi, Seminari Intensivi, Lezioni Tematiche sul Qigong" – Dott.ssa Marisa Vocca

"Seminari Intensivi di Qigong sul Lingzi Shu" – Dott. Li Rongwei

"Seminari e Corsi di M.T.C. / Riflessologia / Fitoterapia" – Vari Istituti e Scuole – Roma

Dott. Pierluigi Fantini (Riflessologia Cinese "An Zhong Shu")

Dott. Carlo di Stanislao (Medicina Cinese Taoista)

Francesco Verdi Vighetti (Fondamenti di Fitoterapia Cinese)

Paolo Ercoli (Massaggio Cinese Tuina)

"La Via del Qigong" – Dott.ssa Marisa Vocca – www.qigongdao.it

"Scuola Discipline Orientali Wing Tsun Kuen" – Roberto Capponi – www.wt-roma.it