



Principi e generalità sul Daoyin

A cura dell'Associazione Wangqi

"Soffiando, inalando, espirando ed aspirando, espellono il vecchio per assorbire il nuovo. Si scrollano come gli orsi e si stirano come gli uccelli. Fanno ciò per prolungare la vita, sono gli adepti del Daoyin, gente che nutre la propria forma emulando Peng il vegliardo"

Zhuagzhi

"È immorale ciò che non fa crescere la conoscenza"

Spinoza

Sotto il nome Daoyin (o Doyin) si raggruppano i gli esercizi tradizionali (con le pratiche di automassaggio ad essi abbinati), i cui movimenti vengono eseguiti per lo più in posizione seduta, salvo alcune eccezioni, e consistono soprattutto di allungamenti muscolari ed aperture articolari.

Qualcuno potrebbe affermare che gli esercizi Daoyin fossero una sorta di stretching antelitteram. Per taluni esercizi, questo è anche vero, ma quello che li distingue è comunque l'approccio di profonda coscienza al movimento, i presupposti completamente differenti ed infine il cammino che, a partire da questi, si può intraprendere.

Per la teoria della Medicina Cinese, ogni muscolo contratto e ogni articolazione "chiusa" è un enorme impedimento al flusso di Qi e Xue (sangue)[1].

Il loro scopo principale è quello di attivare la circolazione energetica e rimuovere le eventuali ostruzioni alla libera circolazione del Soffio che possono essere causate da molti fattori, come una malattia, un disturbo emozionale od errori dietetici. Maspero ci ricorda che il Maestro Ning sosteneva che «la Guida del Soffio, xingqi, regola l'interno, e la Ginnastica, daoyin, regola l'esterno», evidenziando così l'importanza relativa delle due tecniche. Vediamo quindi crearsi una relativa opposizione Yin-Yang: interno-esterno o ancora, come indicato più sopra, Neigong-Waigong. Per tale motivo gli esercizi di Guida del Soffio (Qigong) e quelli di Dao Yin, possono essere considerati complementari. Secondo la tradizione taoista questi esercizi, da adattare alle stagioni, vanno eseguiti immediatamente prima o durante il levare del sole.

Probabilmente gli esercizi più antichi in Cina, sono le danze sciamaniche che imitano il movimento degli animali. Durante la din. Zhou (1028 – 221 a.C.) c'era un rituale popolare per il Capodanno conosciuto come "Il grande Esorcismo" (*Da No*). Uno sciamano indossava una pelle d'orso sulla testa, con quattro occhi d'oro, come per guardare nelle quattro direzioni. Danzando attraverso il villaggio, seguito da una processione di abitanti che indossavano maschere rappresentanti gli animali dello zodiaco (dragone, tigre, cavallo, ...), lui cacciava via le pestilenze e i demoni.

Simili danze degli animali sono registrate su pannelli di arte rupestre ovunque in Cina. Alcune di queste comprendono uniformi, sequenze di danze prestabilite eseguite da molte persone insieme. Altre raffigurano combinazioni di posture di animali ed esercitazioni militari, dando delle possibili evidenze di un antico legame tra movimenti degli animali, Qigong e arti marziali.

Ogni movimento agisce in modo specifico sulle "sei energie", ha un particolare "tropismo" sulle diverse "orbis (movimenti)" o sui differenti distretti del corpo ed infine tratta e previene una serie di patologie. Nel 1973, gli archeologi, vicino la città di Changsha, la capitale della provincia dello Hunan, hanno trovato un reperto che è diventato il grande locus di informazioni sul Qigong antico.

Quando hanno scavato la tomba del re Ma (ca. 168 a.C.), in una delle bare hanno trovato un pezzo di seta arrotolato, mezzo coperto dall'acqua. Alto circa 50 cm e lungo 100, il reperto in seta contiene i più antichi disegni di posizioni daoyin, quattro file orizzontali di undici figure ognuna, in tutto 44. L'intera mappa era chiamata "Daoyin tu" (lett. La mappa del daoyin). Le figure dipinte rappresentano quasi tutte le categorie del Qigong moderno: respirazioni, posizioni stanti, movimenti, e auto-massaggio da in piedi, seduto e sdraiato. Molte delle figure si flettono, si stirano, o ruotano.

Con questa scoperta è stato possibile, non solo leggere dell'antico daoyin, ma vedere realmente cosa fosse la pratica. Ci sono didascalie a fianco alla maggior parte delle figure sulla mappa. Alcune delle didascalie sono nomi di animali, tra cui: il falco, il lupo, la gru, il dragone, il gatto, l'orso; forse questi erano i nomi dei movimenti. Altre didascalie descrivono come muovere il corpo: "flettersi alla vita, ondeggiare le braccia," ecc. Molto interessanti sono le didascalie che descrivono le disfunzioni, come malattie di reni, flatulenza, ginocchia doloranti, lombaggine, reumatismi, disturbi gastrici, e ansia, suggerendo che già nel 168 a.C. specifiche tecniche erano usate per trattare specifiche malattie. Questi esercizi potrebbero essere stati comunemente conosciuti come "rimedi caserecci" o forse prescritti da terapisti specializzati.

Le figure nella "Daoyin tu" rappresentano sia giovani sia anziani, uomini e donne, persone comuni e burocrati. Secondo una studiosa di Taoismo ed insegnante di Qigong, Patricia N.T. Leong, "Il variare genere e abiti nelle figure, sembra indicare che gli esercizi terapeutici e l'aspirazione alla longevità non erano riferite ad una classe, ma erano interesse di un ampio spettro della società. La "Daoyin tu" è il più raffinato esempio della consistenza e continuità delle tecniche terapeutiche del Qigong.

Per la maggior parte, gli esercizi sembrano così simili alle posture del Qigong moderno che è possibile dedurne come fossero praticate. I ricchi temi della "Daoyin tu" sono considerati come una tappa lungo la linea percorsa attraverso la fabbrica della storia del Qigong e della sua evoluzione[2].

Il "Canone taoista", una collezione letteraria di 1120 volumi, comprende un volume specificatamente dedicato al soggetto: il "Classico del daoyin". Il testo fu probabilmente compilato intorno al 1145 d.C., quando fu menzionato per la prima volta in un riferimento bibliografico. Gli esercizi in esso, tuttavia, risalgono alla fine del sesto secolo. I metodi descritti coincidono notevolmente con esercizi e meditazioni di Qigong tuttora insegnati in Cina.

Anche lo scopo del Qigong è rimasto lo stesso. Secondo il "Classico del Daoyin", l'adepto impara ad "espellere le malattie, estendere i suoi anni e prolungarsi la vita". Anche il "Canone Taoista" contiene migliaia di visualizzazioni terapeutiche e mistiche. Il testo del "Classico del Daoyin" è contenuto anche nell'opera dell'undicesimo secolo, intitolata: "Yun Ji Qi Qian" ("Il sacchetto di nuvole in sette tavole"), che comprende anche importanti commenti sulle grandi opere della meditazione taoista. Secondo le forme arcaiche e classiche del Daoyin Partendo dalla respirazione, si fa circolare il *Qi* con l'intenzione (*Yi*) e lo si conduce in tutto il corpo, stimolando così il funzionamento degli organi ed attivando la circolazione del sangue e dei liquidi.

Le pratiche del nei gong permettono di trarre energia dall'ambiente e tengono presente i cicli naturali delle stagioni e gli eventi cosmici. Questo "lavoro interno" si fonda sulla calma interiore e tra gli altri effetti comporta la stimolazione dell'energia sessuale e la purificazione dello spirito (*Shen*)[3].

La tecnica più usata si definisce Tuna-Daoyin. La tecnica di espulsione e assorbimento (*tuna*) e quella di induzione del "soffio" (*daoyin*) sono due aspetti di uno stesso fenomeno. *Tuna* è la tecnica di respirazione embrionale (*xiantian houxi*: respirazione del cielo anteriore) che accompagna le trasformazioni stagionali. Durante il lavoro respiratorio, la bocca ed il naso

hanno un'azione congiunta per proteggere e rinforzare le funzioni del cuore, del fegato, della milza, dei polmoni e dei reni. L'induzione del "soffio" (daoyin) è la forza che spinge il "soffio" nel campo di cinabro principale durante l'inspirazione. L'intenzione dirige il "soffio" che, grazie ai movimenti di diversi organi, sarà spinto nei meridiani perché circoli nell'insieme del corpo. La tecnica del *tuna* segue una divisione stagionale del metodo respiratorio, che ha per funzione quella di calmare il fuoco dei 5 organi (cuore, fegato, milza, polmoni e reni), e di nutrirli, prevenendo le malattie[4]. Secondo i principi del Daoyin dei 5 Canali sono in grado di ricevere ed eliminare il Binqi (Qi negativo). Una protratta cattiva postura fisica e ripetute emozioni negative sono responsabili dell'accumulazione del Binqi. Quando il Binqi si accumula, esso blocca i canali e le loro diramazioni. Questa è, in realtà, la principale causa delle malattie, per cui consideriamo l'espulsione del Binqi come la chiave della cura della maggior parte delle affezioni[5].

Gli automassaggi sono invece la parte complementare al movimento e, naturalmente, hanno l'obiettivo di sciogliere le aree interessate, portare il Soffio nella muscolatura, nelle articolazioni ed anche nelle zone profonde.

Nell'esecuzione delle manovre è indispensabile mantenere una postura corretta ed in particolare va privilegiato l'allineamento della colonna vertebrale per favorire la circolazione del Qi e il radicamento con il suolo. Le articolazioni devono essere libere, i polsi morbidi ed il corpo rilassato in tutte le sue parti; solo così sarà possibile utilizzare correttamente la propria energia ed eseguire un corretto automassaggio. La condizione di rilassatezza fisica e mentale gli garantirà una buona esecuzione.

Le posture principali da tenere al levar del sole per alcuni minuti ogni giorno sono[6]:

- Ma Pu Posizione del cavaliere: I piedi sono paralleli e distanziati circa la distanza delle spalle; il peso è distribuito su entrambi i piedi che sono "radicati" al terreno; le ginocchia sono leggermente flesse, con la verticale che cade sulla punta del piede, le anche sono rilassate e la schiena è eretta perché la testa è appesa con un filo al cielo. Le spalle sono abbandonate così anche i gomiti ed i polsi, tutto il peso è scaricato in egual misura sui piedi.
- Kon Pu Posizione dell'arciere: Pur valendo in linea generale le indicazioni della posizione precedente, in questo caso una gamba è avanti rispetto all'altra e sorregge il 70% del peso; l'altra ha il piede leggermente ruotato verso l'esterno

L'automassaggio e le corrette posture consentono di:

- Regularizzare il Qi nei Canali Energetici[*]
- Migliorare la circolazione del Sangue
- Eliminare i fattori patogeni esterni
- Rimuovere le ostruzioni, eliminare le Stasi
- Promuovere le funzioni degli Organi e dei Visceri
- Migliorare la funzionalità delle articolazioni e aiutare a rilassare i muscoli.

Inoltre il massaggio deve essere dolce e quindi amorevole, energico quando è necessario per stimolare con vigore, continuo, senza brusche o improvvisate manovre che interrompono l'armonia del trattamento e profondo cioè deve lavorare sulla struttura energetica della persona.

Occorre completare il trattamento con massaggio delle mani e dei piedi (jian an mao)[7].

Lo scopo delle tecniche del Daoyin è triplice:

1. Tiao Shen - controllo del corpo
2. Tiao Xi - controllo del respiro
3. Tiao Xin - controllo del cuore mente

Vediamo cosa deve intendersi con queste definizioni[8]:

DEFINIZIONE	RIPRISTINO DELLE FUNZIONI CARENTI (f. terapeutica)	ATTIVAZIONE DELLE FUNZIONI LATENTI
TIAO SHEN controllo del corpo	Ripristinare il corretto equilibrio tra Yin e Yang Coordinazione Rilassamento, equilibrio, armonia retto scorrimento del Qi	Sviluppo delle capacità di assorbire, emettere e dirigere il Qi tanto all'interno quanto all'esterno del proprio corpo.
TIAO XI controllo del respiro	Respirazione naturale lenta, sottile e profonda, emissione vocale (si è verificato che all'emissione di un determinato suono, corrisponde l'attivazione di certe zone)	Respirazione embrionale, utilizzo della respirazione per dirigere il DAN (forma condensata e potenziata della nostra energia individuale)
TIAO XIN controllo della mente (il rilassamento è difficile se non si controllano i pensieri)	Leggerezza, rilassamento, utilizzo dell'immaginazione per indurre rilassamento o per attivare processi di autoguarigione.	Attivazione di facoltà sensoriali fuori dell'ordinario (es. visualizzazione del Qi), acquisizione di capacità super-normali attraverso l'attivazione di risorse psichiche latenti.

[*] La teoria dei "canali energetici", elaborata nell'intento di spiegare le modalità di circolazione del Qi nell'organismo, sembra sia nata in seguito alle osservazioni sulla pratica del Daoyin con la quale sarebbe stato possibile sentirne lo scorrimento del flusso.

Referenze

- [1] Boschi G.: Medicina Cinese: la radice e i fiori, Ed. CEA, Milano, 2004.
- [2] Hoizey D., Hoizey M.J.: Histoire de la médecine chinoise , Ed. Payot, Paris, 1988.
- [3] Guangde Z.: Daoyin yangsheng gong. Esercizi fisici e di respirazione per il mantenimento della salute, ed. Nuova Ipsa, Palermo, 1992.
- [4] Rambelli R. (a cura di): Wushu. Antiche tecniche cinesi per la salute e il benessere, Ed. Hermes, Milano, 1989.
- [5] Raphael N.: Mesto M. (a cura di): Il libro della medicina cinese, Ed. Hobby & Work Italiana, 1996.
- [6] Brescia T.: Il tao della medicina. La scienza olistica e la medicina tradizionale cinese, Ed. Hermes, Milano, 2001.
- [7] Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di): Medicina Cinese per lo shiatsu ed il tuina, Voll I-II, Ed. CEA, Milano, 2001.
- [8] Boschi G.: Cos'è il Qi Gong in breve,
<http://www.giuliaboschi.com/pubblicazioni/qigong.html#1>, 1999.