

Storia e Filosofia del Qigong, Qigong e MTC

Testo di R. Capponi basato sui Seminari con la Dott.ssa Vocca e sul suo sito www.qigongdao.it

Il termine Qigong è formato da due ideogrammi:



Qi



Gong

Ognuno dei due ideogrammi è composto a sua volta da 2 parti, una che rappresenta la parte più "grezza e grossolana" e l'altra che indica invece la parte più "sottile e raffinata". Secondo la filosofia cinese in generale e Taoista in particolare, infatti, ogni cosa (i testi classici taoisti come il Tao Te Ching – Daodejing di Laozi definiscono il creato come i "10.000 esseri") è formata da una parte più grezza e materiale (Yin, la terra, polo negativo, pieno...) e da una parte più eterea, sottile e raffinata (Yang, il cielo, polo positivo, vuoto...).

Il primo ideogramma, Qi, ha un'etimologia complessa, poiché è utilizzato da migliaia di anni con un significato che si è evoluto e modificato nel corso della storia. Anticamente il carattere era composto dalla sola parte superiore ed esterna, raffigurando solo del vapore che dalla terra sale verso il cielo. In un secondo momento, vi è stato aggiunto il radicale "mi", indicante il chicco di riso, quindi, quella parte materiale che cocendo rilascia il vapore, tendendo a rimanere in basso. In sintesi, abbiamo la convergenza dei due elementi fondamentali: l'elemento celeste, Yang e quello terrestre, Yin.

Vi era poi, un altro ideogramma, connesso con lo stesso concetto, formato dal radicale indicante il fuoco, unito ad un carattere con un significato di astrazione, un quid non quantificabile, non visibile, formato da un uomo che lotta contro un ostacolo (quest'ultimo carattere da solo ora significa "no", è una negazione. Entrambi i caratteri danno bene il senso di un certo stato di materia-energia non quantificabile, non visibile, che trasmette informazioni ed è in continuo movimento.

Il secondo ideogramma, Gong, è composto anch'esso da due elementi: quello di sinistra, che gli dà la pronuncia, indica "lavoro", quello di destra, invece, significa "forza / potenza". La parte di sinistra dell'ideogramma rappresenta la parte "grezza" dell'ideogramma (Yin): simboleggia infatti il tavolo da lavoro dell'artigiano rappresentato in modo stilizzato; la parte destra dell'ideogramma, invece, è la parte sottile (Yang). Per questo il reale significato dell'intero carattere è un "lavoro meritorio", fatto con impegno e costanza.

Il nome Qigong, è quindi un termine molto significativo, ma, indicando delle tecniche di pratica, anche di molto più ampio significato. Indica infatti tutto quello che può essere fatto per operare sul Qi: dal lavoro fisico sul corpo, muscoli, giunture, organi interni, ... alla regolazione del respiro, della mente e del cuore; dal lavoro fatto su se stessi, interiormente, a quello fatto in relazione al mondo esterno e agli individui intorno a noi. Per questo in Cina si parla di Qigong, anche quando ci si rivolge a tecniche di cura che qui chiamiamo Massaggi, Tuina, tecniche di Riflessologia, Pranoterapia... Il Qigong è quindi quel metodo di lavoro che consente all'individuo (e mira a mettere l'individuo in condizione) di mettersi in relazione equilibrata tra Yang – Cielo e Yin – Terra. Questo concetto è chiaramente espresso dall'ideogramma "Wang", traducibile con "il Re":



Wang

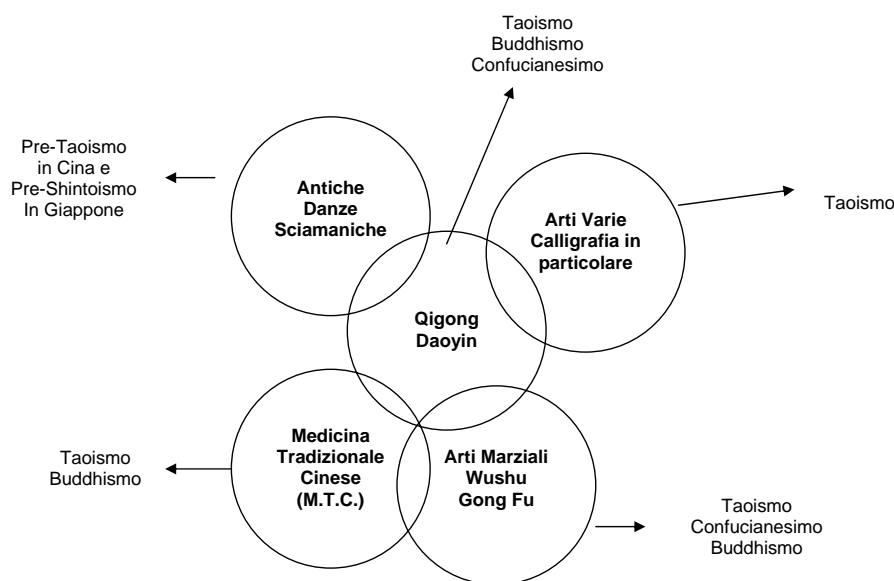
La linea alla base rappresenta la Terra – Yin, la linea superiore il Cielo – Yang, la linea orizzontale nel mezzo l'Uomo (che deve bilanciarsi tra Yin e Yang, teoria comune a Taoismo, Confucianesimo e Buddismo), mentre la linea verticale rappresenta il collegamento che l'Uomo è riuscito a creare in sé e fuori di sé tra Cielo e Terra. Anticamente, infatti, sia nel periodo Sciamanico pre-Taoista, sia successivamente, il Re in Cina era visto come colui che, con le sue virtù (Confucianesimo), il suo modus vivendi in linea con le leggi naturali (Taoismo) e la sua compassione ed empatia nei confronti dei 10.000 esseri (Buddismo) era in grado di reggere lo Stato con rettitudine, potendo contare sull'appoggio della Terra ed il favore del Cielo, al punto di poter parlare e consigliarsi con gli spiriti, di poter chiedere l'intervento di essenze celesti e di poter "controllare" gli eventi naturali per governare al meglio...tutto ciò poiché l'uomo che sia in equilibrio ed in accordo tra e con Terra e Cielo, secondo i Cinesi, diviene il "Saggio" o il "Santo"; cioè l'uomo superiore o "illuminato".

In sostanza, il Qigong è un "Lavoro Meritorio e di Qualità" sulla parte grezza dell'uomo, cioè il corpo (Yin – Corpo – Pieno) al fine di raffinarla e trasformarla in una più sottile, cioè spirito (Yang – Spirito – Vuoto). Gli stessi patriarchi del Taoismo (Lao Tzu, Chuang Tzu e Lieh Tzu) dicevano che l'uomo "Santo" era colui che perdeva piuttosto che acquistare, che diveniva vuoto piuttosto che riempirsi, che retrocedeva piuttosto che avanzare...queste sono chiare metafore del concetto taoista secondo cui l'essenza di ogni cosa è la parte "vuota" (Yang – sottile – raffinata) di essa; un classico esempio taoista di ciò è la descrizione del vaso: l'essenza del vaso non è il coccio esterno che dà la forma, ma il vuoto interno atto a contenere.

Il Qigong è un insieme di tecniche che lavorano contemporaneamente sui 3 aspetti fondamentali dell'essere umano:

- 1) Corpo (tramite ginnastiche ed esercizi sulla Postura e sull'assetto tra Cielo e Terra)
- 2) Respiro (tramite esercizi Respiratori di varia natura)
- 3) Mente – Cuore (tramite tecniche di Meditazione e Visualizzazione)

Il Qigong è un insieme collegato a livello storico, della sua evoluzione e per i suoi campi d'applicazione ad altri insiemi rappresentanti diversi tipi di arte e tradizioni:



Le danze sciamaniche erano ispirate ai movimenti di alcuni Animali, poiché era credenza che se ne potessero acquisire, nel tempo, le virtù peculiari tramite l'imitazione. La calligrafia (come anche tutte le arti degne di questo nome) per i cinesi è massima espressione "esterna" di un profondo lavoro interno dell'artista. Per i cinesi l'artista è colui che opera interscambio di energia nella sua attività con l'esterno tramite l'utilizzo di strumenti (di lavoro).

Le arti marziali sono un ambito di studio complementare a quello del Qigong: ogni movimento esterno dovrebbe essere espressione di un moto interno di energia (Wai Qigong). L'arte marziale mirava ad elevare lo spirito del praticante tramite l'elevazione delle sue virtù (Confucianesimo), allo scopo di

mettere in condizione il guerriero di non dover combattere. La M.T.C. è legata indissolubilmente al Qigong, poiché esso ne è parte integrante al pari dell'agopuntura, della fitoterapia, del massaggio tuina...

Anticamente il Qigong era una delle metodologie più diffuse per la guarigione dalle patologie, in particolare durante il periodo Sciamanico pre-Taoista. Successivamente è diventato parte della Medicina Popolare, venendo utilizzato da chi non era sufficientemente abiente per potersi permettere cure mediche "ufficiali".

Nel giro degli ultimi 100 anni, il Qigong è tornato ufficialmente a far parte della rosa di terapie della M.T.C., venendo utilizzato tanto per disturbi di lieve entità, quanto per patologie gravi, in special modo negli Ospedali Cinesi, in cui ormai convivono normalmente Medicina Occidentale e M.T.C.

In Europa il Qigong è arrivato sul carro della M.T.C., infatti è stato inizialmente presentato da Medici o da Maestri di arti marziali come pratica complementare della disciplina proposta. Solo negli ultimi anni si sta assistendo ad uno sviluppo del Qigong come forma terapeutica, certo, ma anche come meditazione e lavoro sull'Uomo e sulla sua energia (cioè come metodo di autocoltivazione ed autoelevazione), secondo i precetti Taoisti e Buddhisti.

Principi teorici del Qigong

Ci sono vari concetti connessi con il qigong, che bisogna conoscere per capire bene le modalità di lavoro del qigong: il significato di Jing, Qi, Shen; i tre Tiao (armonizzazioni), Tiao Shen, Tiao Xi e Tiao Xin; il Dantian; la teoria di yin-yang e dei Wu Xing (5 fasi); il sistema dei Jingluo (lett. "ordito – trama", qui indica i meridiani principali e i collaterali); gli Zang Fu (lett. "palazzi e magazzini", qui indicano organi e visceri).

Jing, Qi, Shen: Chiamati anche i "Tre tesori", sono tre forme di energia, dalla più grossolana alla più sottile; Jing e Shen sono anche definite come le forme yin e yang del Qi. Si possono anche collegare i tre Tesori, con corpo, respiro e mente. Qui torniamo ai tre principi del Qigong, per cui bisogna lavorare con tutti gli aspetti della persona: non è possibile dare attenzione al corpo, senza darla alla mente, o al respiro, o viceversa non si può praticare solo la meditazione senza considerare il corpo (come si fa in molte tecniche religiose).

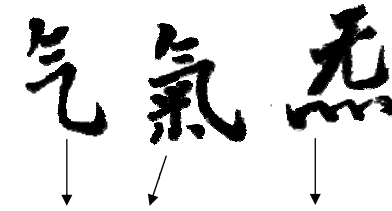
精

Jing - l'ideogramma che lo indica comprende un germe di un chicco di riso (perché formato dal radicale significante riso, più quello che significa germe o giovane, o anche verde. Gli è stato poi dato un significato più esteso: germe di vita, essenza vitale, energia sessuale. Se usato in una parola composta, dà ancora di più l'idea dell'essenza, la quintessenza di qualcosa, la purezza (es. jing+oro = oro puro, jing+erba = estratto concentrato). Nel Qigong il Jing è la forma più yin del Qi. Tende ad andare in basso, come

l'acqua, movendosi attraverso i genitali e trovando espressioni nei fluidi collegati con la riproduzione: il seme, lo sperma, i lubrificanti vaginali, gli ovuli e il sangue mestruale. Queste sono tutte manifestazioni fisiche del Jing di natura yang.

Inoltre, se esso è yin rispetto al Qi, ha esso stesso espressioni yin e yang. L'aspetto yang è rappresentato dalla saliva. Questa, nonostante sia fisicamente composta di enzimi digestivi, e di anticorpi protettivi, energeticamente è legata alla sessualità. Nelle tecniche sessuali del Qigong taoista, i partners sono consigliati di ingerire la saliva del compagno come scambio del qi sessuale durante il rapporto. Per la medicina cinese il Jing cresce e si sviluppa lentamente durante la fanciullezza, raggiungendo il suo massimo all'età di 21 anni, poi decresce, a meno che non controlli e si aumenti con la pratica del Qigong. La diminuzione di Jing è associata, per questo, con molti dei segni di invecchiamento come osteoporosi, abbassamento della funzionalità del sistema immunitario, mancanza della libido, capelli bianchi, rallentamento dei riflessi, memoria povera. Jing è l'energia che crea il midollo osseo e la materia grigia del cervello (cervello era chiamato anche "sui hai", o mare dei midolli.). Una delle tecniche più famose del qigong taoista era "huan jing bu nao" (lett. "invertire il Jing per ristabilire il cervello").

Ci sono tre risorse esterne per accumulare Jing: è ereditato dai parenti; deriva dalle parti raffinate e purificate del cibo; e, nel Qigong taoista, è dato e assorbito dal proprio partner sessuale. Ci sono anche varie risorse interne di Jing: la maggiore riserva è il Dantian inferiore; tra gli organi interni la sua sede è nel sistema dei reni (che include non solo i reni, ma anche le surreni e il sistema urogenitale). Secondo i testi alchemici taoisti, il Jing è prodotto internamente dalle energie combinate di reni e polmoni. Qualunque cosa migliori la salute di questi organi, aumenterà anche la riserva di Jing.



Ideogramma Qi: radicale, completo ed in versione antica usata dagli alchimisti

Qi – Il carattere di Qi ha un'etimologia più complessa, essendo utilizzato per migliaia di anni, fin dalle ossa oracolari risalenti ad almeno 700 anni prima di Cristo. Prima raffigurava solo del vapore che sale (prima immagine del carattere), poi vi è stato aggiunto lo stesso radicale che forma il Jing, indicante il chicco di riso (seconda immagine). Quindi qui si uniscono i vapori che dalla terra salgono verso il cielo a formare nubi, ed il riso, quindi la parte materiale che cocendo rilascia quei vapori, tendendo a rimanere in basso. Si sintetizzano le convergenze dei due elementi fondamentali: l'elemento celeste, yang, e quello terrestre, yin. Il Qi del cielo che preme da sopra, insieme a quello che viene dalla terra che preme da sotto. Inoltre vi era un secondo carattere connesso con lo stesso concetto (terza immagine), formato dal radicale indicante il fuoco, unito ad un carattere con un significato di astrazione, un quid non quantificabile, non visibile, formato da un uomo che lotta contro un ostacolo. Quel carattere da solo ora significa no, negazione. Entrambi i caratteri danno bene il senso di un certo stato di materia-energia non quantificabile, non visibile, che trasmette informazioni ed è in continuo movimento.

Il concetto di Qi si è sviluppato nel tempo, insieme alla medicina cinese. Infatti, via via che le basi teoriche della medicina delle corrispondenze sistematiche diventavano più solide e specifiche, anche il significato di vecchi termini, utilizzati in passato, cambiò. E' questo il periodo in cui apparve per la prima volta un termine che aveva il significato di influenza sottile (qi) e scomparire il termine "gui", demone. Quindi, dove in passato si definiva un'influenza esterna maligna "demone cattivo" (xiegui), ora si cominciò ad utilizzare al suo posto la definizione di "influenza sottile maligna" (xieqi). Il termine Qi mantenne questo significato fino all'undicesimo, dodicesimo secolo d.C., quando, probabilmente, apparve anche il chicco di riso sotto il vapore. Da qui in poi, si può veramente tradurre il carattere di "Qi" come energia, soffio, energia vitale.

Il Qi nella medicina cinese è poi classificato in base alla sua qualità nella fisiologia del corpo umano: Yingqi (Qi nutritivo), Weiqi (Qi protettivo), Xieqi (Qi patologico, perverso), Yuanqi (Qi primordiale), Zongqi (Qi primario), Zhengqi o Zhenqi (Qi autentico o immunitario).

神

Shen – Lo Shen è il terzo dei tre tesori. Il carattere ha due significati in cinese: spirito e stirare. Lo Shen rappresenta l'energia spirituale e psichica, la parte divina di ogni essere vivente, ed ha una natura essenzialmente luminosa. Considerandolo come energia corrispondente al cuore-mente, esso si identifica sia con la mente sia con la parte spirituale della vita emotiva della persona. Anche lo Shen può essere coltivato nel corpo e raccolto dall'universo. Tutte le forme tranquille di Qigong sviluppano Shen. E' associato con il fegato e con il cuore. Quando questi organi sono in salute, il loro Qi si combina e produce Shen. Se sono malati, anche lo spirito della persona è compromesso, e la mente può tendere ad una continua stanchezza, agitazione. Lo Shen è la luce degli occhi; è conservata e aumentata quando giriamo gli occhi verso l'interno, praticando introspezione e meditazione.

La sua energia è invece perduta quando passiamo troppo tempo a guardare fuori, preoccupandoci degli avvenimenti esterni o delle nostre idee rispetto a quelli. Gli stati di mente disturbata, confusa, ... sono malattie dello Shen.

Mentre il Jing scorre attraverso le ossa e il Qi attraverso i meridiani principali, lo Shen scorre attraverso una serie di canali chiamati "Otto meridiani straordinari". Questi sono quei percorsi su cui si focalizza l'attenzione attraverso alcune classiche meditazioni di Qigong, come "La piccola Circolazione celeste" (Xiao Zhoutian).

Dantian (lett. Campo del cinabro) – Questo è un termine proprio dei taoisti, della loro concezione del corpo umano e del suo funzionamento. Il termine esiste anche nella medicina cinese, ma nel taoismo e nel Qigong ha un significato particolare che sotto certi aspetti differisce da quello medico. Indica certi luoghi del corpo che sono sede di trasformazioni e di mutazioni.

丹

Il cinabro, o solfuro di mercurio, sotto forma di pietra rossa, nell'alchimia è la materia prima della pietra filosofale, è il materiale di base per l'elaborazione dell'oro nell'alchimia esterna, e dell'elisir di immortalità nell'alchimia interiore.

田

Il carattere cinese "dan" o "cinabro" (come è spiegato anche nello "Shu Wen", un antico dizionario della din. Han 221 a.C. – 206 d.C.), raffigura una cavità o pozzo, dove è contenuta una pietra, poiché il cinabro, molto abbondante in Cina, si estraeva da cave nelle montagne. Il termine "tian" o "campo", preso dal vocabolario agricolo, introduce l'idea della coltivazione. Perciò i campi di cinabro, non sono né dei serbatoi, né dei punti concreti, ma veri e propri campi di trasformazione di determinati materiali dell'alchimia interiore. Il termine compare durante la din. Han, ma

poi dal terzo o quarto secolo, si comincia a distinguere tre diversi campi di cinabro nel corpo, su piani diversi: il campo di cinabro inferiore al di sotto dell'ombellico, il campo di cinabro mediano all'altezza del cuore, ed il campo di cinabro superiore nel capo al centro all'altezza delle sopracciglia.

Il Dantian inferiore è considerato la radice dell'uomo, è il luogo di origine dei "cinque soffi" (altra antica denominazione dei cinque Qi, elementi o movimenti), racchiude l'essenza ed è il luogo dove si raccoglie il rimedio, il Dan. E' la porta di unione di Yin e Yang.

A partire dal dodicesimo secolo, i campi di cinabro sono prima di tutto sede di trasformazione del Jing, del Qi e dello Shen, sono tre regioni del corpo attorno alle quali sono concentrate le tre tappe del lavoro psico-fisiologico del Qigong, chiamato anche Neidan, perché rappresenta l'insieme delle tecniche che permettono la coltivazione del Dan interno e quindi la possibilità di ottenere la longevità. Ecco perché in molte delle tecniche usate, si sviluppa la capacità di concentrazione sui Dantian, per sviluppare, coltivandolo, il principio vitale, chiamato anche "embrione della longevità".

Teoria del binomio Yin-Yang e dei Wuxing (cinque movimenti)

Per quanto riguarda la teoria del binomio Yin-Yang, l'abbiamo già brevemente trattata sopra. Ora brevemente introduciamo quella dei Wuxing, collegandola a quanto già detto di Yin e Yang.



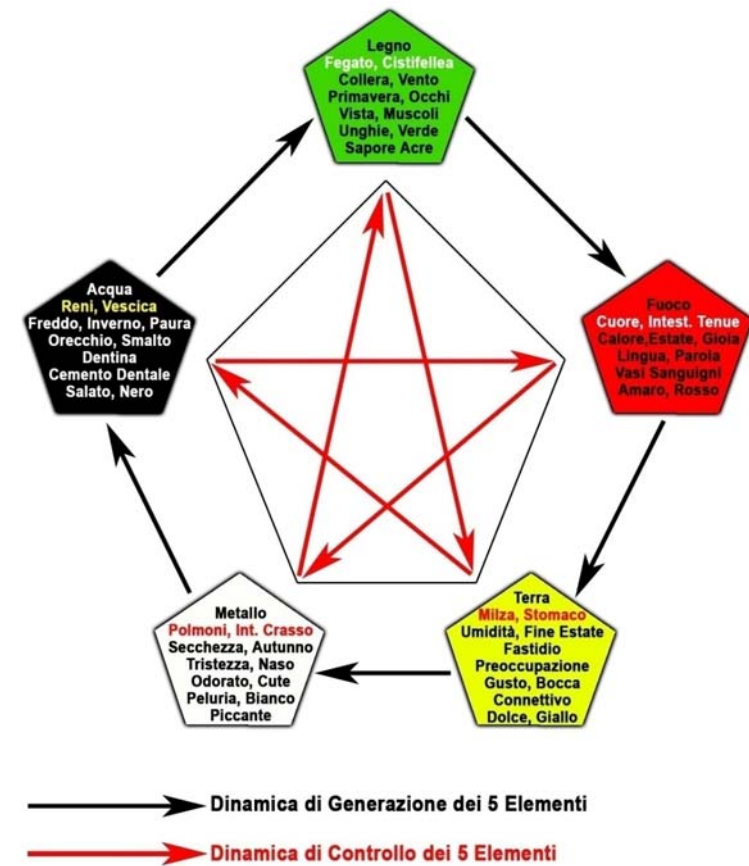
Tutto ciò che esiste è il prodotto di un'unica energia che si manifesta a vari livelli. Nella cosmologia cinese, il cosmo è un'immagine del principio (Dao), non il principio stesso. Il Taiji (lett. "Il Grande Polo", raffigurazione della apparente dualità in continua trasformazione di Yin-Yang) rappresenta che l'unità rimane anche dopo la trasformazione avvenuta durante e dopo la creazione dall' Wuji (lett. "Non Polo", "L'ultima vacuità" a cui si tende come scopo ultimo di tutte le pratiche spirituali).



Dunque, nella manifestazione dell'universo: dall' Wuji si giunge al Taiji (dal Nulla si arriva all'Uno); dal Taiji si hanno Yin e Yang (dall'Uno si passa al Due), da Yin e Yang e dalla loro continua trasformazione in tre (cielo, terra e uomo al centro), quattro (le quattro direzioni che l'uomo vede intorno a se), cinque (le quattro direzioni più il centro, come comprensioni della relatività delle direzioni stesse, e della propria centralità), man mano si arriva alla differenziazione più particolareggiata con le "Diecimila cose". Ma la differenziazione è solo relativa, qualitativa, legata al continuo movimento trasformatore circolare di Yin e Yang. Dire che tutto è materia, o tutto è energia, a questo punto è la stessa cosa. L'energia è materia indifferenziata (stato yang), la materia è energia differenziata (stato yin). Più l'energia prende forma più essa è yin, meno ha forma più è yang.

Nello "Huangti Neijing", il più famoso classico di medicina interna cinese, si dice: "Per trattare le malattie bisogna andare fino alla radice. Ora lo Yang accumulato forma il cielo, lo Yin accumulato forma la terra. Lo Yin è tranquillità, lo Yang è movimento. Lo Yang fa nascere, lo Yin fa crescere. Lo Yang fa morire, lo Yin sotterra..." Yin e Yang fermi si combinano, movendosi si separano, si differenziano, ed è proprio attraverso questa differenziazione dovuta al movimento continuo, inevitabile, che si hanno gli Wuxing, le cinque fasi (o cinque elementi, movimenti, come sono definiti sui testi occidentali). Il fondatore della teoria filosofica degli Wuxing, connessa con la natura e che influenzò il sistema di corrispondenza della medicina cinese, fu *Zou Yan* (circa 350 - 270 a.C.). Secondo questa teoria, l'autore suddivise le connessioni di fenomeni naturali e concetti astratti, non in due (come nella teoria *yin-yang*), ma in cinque linee di corrispondenza, scegliendo come simboli i cinque elementi naturali: metallo, legno, acqua, fuoco e terra. Il principio dinamico di trasformazione ciclico era lo stesso: ognuno di questi elementi era solo una fase nel continuo ciclo di trasformazione. Secondo questa teoria: il metallo crea l'acqua, l'acqua crea il legno, il legno crea il fuoco, il fuoco crea la terra, la terra crea il metallo. Invece secondo il ciclo di controllo, l'acqua sottomette il fuoco, spegnendolo; il fuoco sottomette il metallo, fondendolo; il metallo sottomette il legno, tagliandolo sottoforma di sega; il legno sottomette la terra, come attrezzo agricolo; la terra sottomette l'acqua, come una diga. Questi cinque elementi sono solo simboli di corrispondenza e ad ognuno di essi corrisponde un organo ed un viscere, una stagione, un colore, un periodo delle ventiquattro ore, un organo di senso, una nota musicale, un percorso specifico lungo la superficie del corpo che in seguito fu chiamato "meridiano" o "canale".

5 Movimenti



Secondo la M.T.C. ognuno degli Organi è la sede di parte della Mente e delle emozioni ad essa correlate, secondo questo schema:

5 Elementi	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
tipi di clima	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
funzioni	Nascita	Crescita	Trasformazione	Contrazione	Conservazione
stagioni	Primavera	Estate	Fine dell'estate	Autunno	Inverno
direzioni	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
sapori	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
odori patologici	Rancido	Brucciato	Fragrante	Di Carne Cruda	Marcio
colori	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
organi di base	Fegato	Cuore	Milza - Pancreas	Polmoni	Reni
visceri	Colecisti	Intest. tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
organi dei sensi	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
tessuti	Tendini	Sangue	Muscoli	Pelle	Ossa
emozioni fisiologiche	Coraggio, Progettualità	Gioia, Azione	Riflessione	Relazione	Volontà
emozioni patologiche	Rabbia	Eccitazione	Ansia	Tristezza	Paura
suoni	Urlo	Riso	Canto	Pianto	Lamento
secrezioni	Lacrime	Sudore	Saliva fluida	Secrezioni nasali	Saliva viscosa
Numerologia del Cielo Anteriore	3	2	-	4	1
Numerologia del Cielo Posteriore	8	7	5	9	6

Il respiro (lavoro primario nel Qigong) serve per comunicare con l'esterno a livello energetico: inspirando si assorbe energia dell'ambiente, espirando si rilascia la propria energia; fare Qigong significa anche attuare una trasfusione energetica all'interno ed all'esterno del proprio corpo. Deputato al controllo della respirazione è il Polmone, che è quindi il gestore della relazione energetica umana tra interno ed esterno. Secondo la M.T.C. (e quindi secondo il Qigong) la Respirazione funziona secondo questo schema simbolico:

Sistema Respiratorio "Esterno":

L'aria entra in: Bocca → Faringe e Laringe → Bronchi e Polmoni

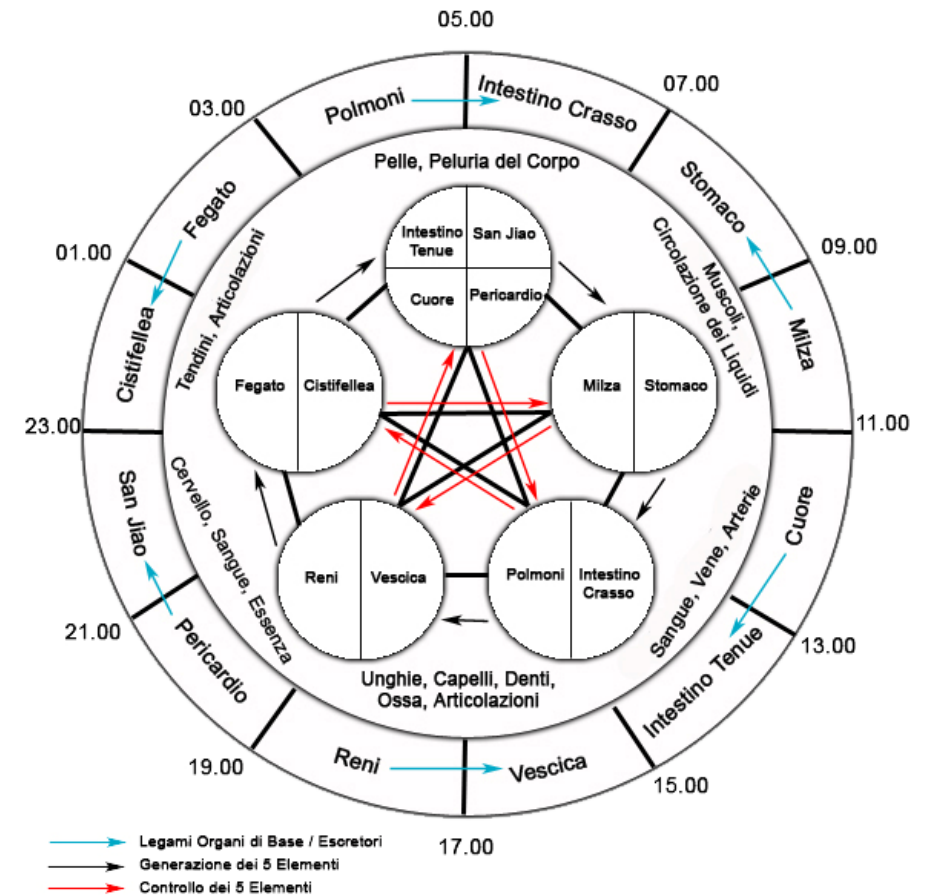
Sistema Respiratorio "Intermedio":

Nutrimiento del Sangue con Ossigeno e Qi tramite il Qi Polmonare stimolato dall'atto ventilatorio (respirazione)

Sistema Respiratorio "Interno":

Diffusione a tutto il corpo dell'ossigeno e del Qi, diffusione del nutrimento (Ossigeno e Qi) a tutto il corpo da parte del Sangue (Xue) ed interscambio energetico (Qi) cellulare.

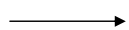
Questo è il cosiddetto **ciclo della Vita / ciclo degli Organi**: rappresenta gli orari di massima stimolazione energetica (e quindi di massimo funzionamento) degli organi; rappresenta inoltre le relazioni tra i vari organi e le sfere d'influenza di ogni organo.



Secondo la M.T.C. e la filosofia cinese tutto ha avuto ed ha origine dal concetto espresso dal simbolo Taiji, traducibile con "il grande asse":



Taiji



太極

Ideogramma Taiji

Il simbolo Taiji è formato da 3 parti: una scura (Yin) che trova la sua massima espressione nella parte inferiore del disegno (Yin – Terra – Basso), una chiara (Yang) che si esprime al massimo in alto (Yang – Cielo – Alto) e la linea a forma di “S” (l’Uomo) che separa la parte Yin da quella Yang (Uomo in equilibrio ed in relazione con Yin e Yang), che rappresenta il movimento continuo di passaggio tra Yin e Yang...**il movimento è vita.**

Secondo il pensiero cinese all’inizio c’era solo due insiemi separati, Vuoto (Yang) e Pieno (Yin); all’improvviso qualcosa “si mosse”, si generò del movimento, grazie al quale Yin e Yang entrarono in relazione, creando i 10.000 esseri.



Yin e Yang nel simbolo Taiji rappresentano il pendio di una collina che in maniera inesorabile è esposto al sole di giorno, allo stesso modo di come il pendio opposto sarà all’ombra anche in presenza del sole.

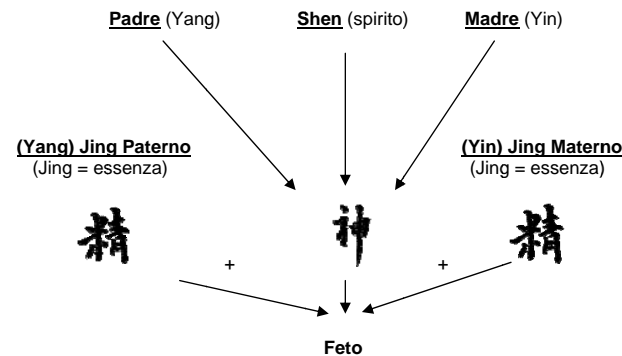
Yin e Yang sono complementari, antagonisti, dipendenti l’uno dall’altro per la propria generazione ed esistenza e sono legati dal vincolo secondo cui la crescita dell’uno è sempre in equilibrio con la decrescita dell’altro.

Yin e Yang sono rappresentati idealmente dall’alternarsi di giorno e notte, all’interno del giorno sono rappresentati dal passaggio dalla mattina (nascita e crescita del giorno, aumento dello Yang) al pomeriggio (invecchiamento e morte del giorno, diminuzione dello Yang) e dalla sera (nascita e crescita della notte, aumento dello Yin) alla notte (invecchiamento e morte della notte, diminuzione dello Yin). Prendendo dei momenti transitori della relazione tra Yin

e Yang nel Taiji, è nato il principio dei 5 Elementi o Movimenti, rappresentanti ognuno un livello della relazione tra Yin e Yang:



I 5 Elementi o Movimenti rappresentano delle fasi nella trasformazione energetica Yin – Yang ed esprimono la qualità dell’energia nel momento contingente. Esattamente come i 10.000 esseri si sono formati secondo i principi del Taiji, di Yin e Yang e dei 5 Elementi, allo stesso modo avviene il concepimento del nascituro:



Dalla fusione di **Jing Paterno + Jing Materno + Shen** avviene il concepimento e si sviluppa il Jing del Cielo Anteriore e da esso lo Yuan Qi (che ha sede nei Reni) o Qi Primordiale, la sostanza che da e tiene in vita il feto e l’uomo adulto, che garantisce salute e benessere; la nascita è il momento in cui Jing e Yuan Qi sono al massimo, la vecchiaia quando si sono consumati. Il Qigong è un metodo grazie al quale la riserva di Jing e di Yuan Qi può essere preservata e coltivata, alimentata ed utilizzata allo scopo di migliorare lo stato di salute psico-fisico. Il Qigong è ovviamente correlato, tramite la M.T.C., alla sana alimentazione ed al sano stile di vita, poiché Jing e Yuan Qi si alimentano e si coltivano, ma al contempo si danneggiano e si esauriscono, con uno scorretto stile di vita e con una scorretta alimentazione.

In M.T.C. le patologie ed i disturbi di più varia natura derivano da squilibri energetici all’interno del corpo, squilibri nati da emozioni represses o eccessive, non controllate o violente ed improvvise, oppure da un abbassamento del

livello del sistema immunitario (gestito dai Polmoni e dai Reni in particolare, oltre che dagli altri 3 organi di base, cioè Milza, Cuore e Fegato), causato da uno squilibrio nel ciclo dei 5 Elementi, o da un deficit o eccesso di Yin e Yang.

Il Qigong ha proprietà terapeutiche e preventive nei confronti dell'intero apparato organico, a partire dagli Organi di Base ed Escretori, per arrivare a quelli dei Sensi ed a quelli Annessi, fino ai Meridiani Principali e Straordinari, al Qi ed al Sangue (Xue). Infatti, tramite la corretta pratica posturale, respiratoria e psichica – emotiva, si mette l'intero apparato organico umano (Corpo – Respiro – Mente / Cuore) in grado di provvedere all'autocoltivazione, all'autoconservazione ed all'autoprotezione, sia nel Corpo che nella Mente; in M.T.C. la Mente dipende dal Corpo ed il Corpo dalla Mente: come esemplificato nello schema di pag. 13, ad ogni Organo è associata un'emozione (quella riportata è solo l'emozione di base, a cui si devono aggiungere le emozioni "ibride" che derivano dall'interazione di + emozioni tra di loro), poiché un eccesso o un deficit di quell'emozione può provocare iperattività o insufficienza di quell'organo, con conseguente squilibrio nel ciclo di generazione e controllo dei 5 Elementi (pag. 12); allo stesso tempo, un eccesso o un deficit di un determinato organo può provocare turbe dello Shen (Shen=Mente in questo caso) o turbe psichiche in relazione all'emozione ad esso associata...

Non bisogna dimenticare che lavorare su Postura, Respiro e Mente – Cuore provoca un'alterazione della circolazione energetica di quel momento, provocando un reindirizzamento dell'energia stessa verso un ritmo ed una funzionalità più consona alla natura dell'organismo umano; questo cambiamento della circolazione può verificarsi dolcemente o bruscamente, a seconda del livello di gravità dello squilibrio su cui si sta lavorando; proprio nel momento del cambiamento e degli eventuali effetti collaterali bisogna insistere nel lavoro, poiché un "disagio" del praticante è indice che l'energia si sta muovendo per tornare a circolare liberamente e correttamente.

Il Qigong mira a mettere, come già detto, il praticante in comunicazione con l'ambiente che lo circonda: fare quindi esercizi di meditazione ad occhi chiusi può essere negativo per una tendenza eccessivamente introspettiva che impedirebbe di mettersi correttamente in relazione con l'ambiente esterno; il Qigong è un percorso di autocoscienza, per ottenere presenza costante a se stessi e coscienza di sé nel mondo. Non dimentichiamo che il Qigong lavora sul Qi, ed il Qi è comunicazione ed interscambio con il mondo.

Il Qigong, tramite il lavoro continuo e contemporaneo su Corpo – Respiro – Mente, permette un riequilibrio o un miglioramento dell'attività chemio – elettrica del cervello, un aumento del livello di efficienza del sistema immunitario (ad es, si è visto che chi pratica Qigong costantemente ha un ottimo livello di Globuli Bianchi e Linfociti T...), un aumento della lucidità mentale e della reattività agli stimoli, con conseguente miglioramento dei riflessi, oltre ad un ovvio alto livello della qualità del funzionamento dell'intero organismo o il ripristino della salute in caso di patologie (sia lievi che serie).