

LOGGIA DELL'ACQUA E QI GONG

Nicola Papparella – Sowen Milano

Riassunto

Sono molte le formule di QG che agiscono sull'Acqua. Tutti gli esercizi che coinvolgono il rene e la vescica e i loro meridiani, oppure che agiscono su yin, sangue, essenza ed energia ancestrale hanno un'azione specifica sull'elemento acqua. Esistono formule semplici che possono essere praticate da tutti e non richiedono un lungo apprendistato, ma sono tuttavia efficaci nella prevenzione e nella cura di alcuni disturbi della circolazione dei liquidi e attive sui ristagni di sangue e di Qi. Sono esercizi che stimolano i punti Shu Antichi di mani e piedi, promuovendo il movimento del Qi e del sangue nel corpo. L'azione del QG soprattutto nella stagione invernale previene gli attacchi del Freddo, stimolando la distribuzione e la circolazione delle essenze conservate nei reni; inoltre rinforza e migliora la circolazione del Qi nei meridiani di Rene e di Vescica, consentendo alla vescica di eliminare con più facilità il freddo.

PAROLE CHIAVE: Qi Gong, Acqua, Qi

Summary

Many are the Qi Gong exercises acting on the Movement Water. All the exercises involving Kidney and Urinary Bladder and their Channels, and/or the Yin, the Blood, the Jing and the Yuan Qi show a specific action on Water. There are simple exercises, easily feasible by everybody, which do not need a specific training, very useful in the treatment and prevention of several troubles of fluids circulation, and very active on Qi and Blood stagnancy. These exercises stimulate mainly the Shu points of hands and feet, increasing Qi and Xue movements throughout the body. The action of Qi Gong, especially during winter, prevents Cold attacks, stimulating the circulation and the distribution of Kidney Qi; moreover, Qi Gong increases the Qi circulation in Kidney and Bladder channels, so that Urinary Bladder eliminates better the Cold.

KEY WORDS: Qi Gong, Water, Qi

Premessa

Il Qi Gong (= QG), come le altre branche della MTC, può essere utilizzato nella cura e nella prevenzione di molte patologie sia da solo, sia associato alle altre tecniche terapeutiche. Disturbi funzionali, squilibri energetici da cause esterne o interne possono essere prevenuti con la pratica costante di esercizi appropriati di QG.

Spesso si considera il QG come una ginnastica che ha poco da spartire con la MTC, talora lo si confonde con lo Yoga o con il Reiki, se non addirittura con alcune discipline di stampo più occidentale quali il Training Autogeno e la Bioenergetica, facendolo confluire in qualche modo nel gran calderone della New Age, ignorando così la sua storia, ma soprattutto la sua appartenenza alla cultura taoista e alla MTC da almeno 4000 anni, come attestato da testimonianze archeologiche, scritte e orali.

Come per le altre branche che richiedono sempre l'intervento medico, che si tratti di prescrivere un farmaco, di infiggere degli aghi o di impostare una condotta dietetica, anche per le Ginnastiche Mediche è essenziale l'intervento del terapeuta, meglio se medico di MTC, sia per una preliminare valutazione della costituzione energetica del praticante, sia per insegnare gli esercizi nella maniera corretta in rapporto al tipo di disturbo energetico o alla sua prevenzione. La pratica del QG, o del Nutrirsi con il Respiro, ha come obiettivo l'armonizzazione del corpo, del respiro e della mente, dando la possibilità a ognuno di lavorare su di sé e sul proprio Qi mantenendolo in buone condizioni. La costanza e l'approfondimento della pratica possono fare del QG uno strumento terapeutico da utilizzare, in alternativa o in associazione alle altre branche, per trattare se stessi e gli altri. Praticare QG non è l'apprendimento rapido di esercizi fisici, ma un prendersi cura di sé in maniera costante e profonda. I risultati che si possono ottenere vengono percepiti *in primis* dal praticante stesso ma sono notati e apprezzati anche da chi gli sta attorno. Quelli che più frequentemente si riscontrano sono: aumento della forza, aumento della resistenza agli attacchi di

perversi esterni, equilibrio fra le istanze materiali e spirituali, reintegro delle energie consumate durante l'attività lavorativa, aumento delle capacità intuitive.

L'Elemento Acqua

Il 1° settembre di quest'anno la Chiesa italiana ha scelto l'Elemento Acqua come tema della seconda Giornata per la salvaguardia del Creato, considerando tale elemento decisivo per la vita del pianeta. Come ben noto, infatti, oltre il 70% del globo terrestre è ricoperto dall'acqua. Persino la crosta terrestre, nelle sue profondità così come in superficie, contiene acqua sotto forma di ghiaccio, di vapore e di liquido. La stessa atmosfera terrestre, nel suo strato più basso, include acqua in forma liquida, solida e gassosa. Sicché quello che noi chiamiamo da sempre "Pianeta Terra" in effetti andrebbe denominato "Pianeta Acqua". Forse è per questa caratteristica che il globo, visto dalla luna o dallo spazio siderale, appare di colore azzurro, così da essere indicato come "pianeta azzurro". La terra sulla quale noi siamo nati è veramente poca cosa, rappresenta solo un supporto, una stazione, sulla quale la vita in evoluzione si è provvisoriamente fermata, anche in chiave ontologica.

Le tradizioni antiche di tutte le civiltà assegnano all'acqua molteplici significati simbolici e pratici. Per restare nel contesto delle tradizioni culturali a noi più vicine, possiamo citare la Genesi e il Pentateuco, in cui si parla dell'acqua dell'inizio: "...lo Spirito di Dio aleggiava sulle acque... e poi separò le acque poste sotto il firmamento, dalle acque che stanno sopra. Le acque poste sotto il firmamento si raccolsero (si ritirarono) in un solo luogo e apparve l'asciutto (la terra)". E in seguito venne il Diluvio, cioè "...le acque caddero dal cielo sulla terra e solo dopo che Dio fece passare un Vento sulla terra, le acque si abbassarono". Nel Nuovo Testamento abbiamo altre forme e altri significati dell'acqua riferiti a Cristo: l'acqua del Giordano (il Battesimo), l'acqua e il vino delle nozze di Cana, la Samaritana con l'acqua del pozzo, la saliva di Cristo che guarisce e, in ultimo, l'acqua del compimento, ossia il sangue e l'acqua che fuoriescono dal costato di Cristo morto in croce e cadono sulla terra e sull'uomo. Senza voler approfondire l'analisi di tutte queste citazioni dal Vecchio e dal Nuovo Testamento, in esse si può cogliere il ruolo primario attribuito all'acqua in rapporto alla vita terrena e spirituale, concetto che si ritrova in tante altre culture antiche.

È lecito pensare quindi che la presenza preponderante dell'elemento acqua sulla terra possa avere innanzitutto delle fortissime relazioni con la materialità e la fisicità. La vita così come noi la conosciamo è, biologicamente parlando, il frutto di un processo evolutivo che, come è noto, principia proprio dall'acqua. Il corpo di ogni essere vivente ne è una prova: l'uomo è costituito per il 75% da acqua, che ha assunto forme e funzioni diverse a seconda del distretto corporeo considerato. Se questo è vero da un punto di vista fisico, in qualche maniera lo è anche sotto il profilo spirituale. Da qui i significati spiritualmente pervadenti, assegnati all'acqua, che tutti conoscono, poiché sono facilmente intuibili. Sotto questa forma di interpretazione simbolica, l'elemento acqua così come presentato dalla cultura taoista è straordinariamente attuale ed esauritivo. Tutto ciò che è acqua nella MTC conferma e rispecchia il postulato iniziale.

Morte e rinascita strettamente collegati all'acqua, così come il naturale movimento dei liquidi di procedere verso il basso e la costanza stessa di tale movimento, che alterna impetuosità e lentezza, esprimono in chiave simbolica una grande forza elementale, parodia della vita stessa che come un fiume nasce in alto in forma di piccolo rigagnolo, per poi scendere e ritornare al mare da dove, sotto forma di vapore, risale al cielo per ricadere sulla terra. Ecco la parabola della vita che si dispiega già nel cammino, a prescindere dagli interventi esterni. Il nome di alcuni agopunti con particolare legami all'acqua può darci un'idea di come il modello taoista abbia voluto sottolineare l'importanza di questo elemento. A parte il punto 1Rene (Fontana zampillante) di cui si parlerà in seguito, vorrei citarne altri molto eloquenti, localizzati sia nel piede sia nell'arto superiore, estremità entrambe molto sollecitate nella pratica del QG: nel piede, 3Rene (Grande Corrente), 5Rene (Fontana d'acqua), 6Rene (Mare luminoso), 10Milza (Mare del sangue), 8Fegato (Fontana della curva), 43Vescica Biliare (Ruscello giusto) e nella mano 3Cuore (Mare di shao yin), 4Grosso Intestino (Fondo valle), 1Intestino Tenue (Piccola palude), 2TR (Porta dei liquidi).

Qi Gong e Loggia dell'Acqua

Sono molte le formule di QG che agiscono sull'Acqua. Tutti gli esercizi che coinvolgono il rene e la vescica e i loro meridiani, oppure che agiscono su yin, sangue, essenza ed energia ancestrale hanno un'azione diretta e specifica sull'elemento acqua. In questa sede mi limito a citare, fra le pratiche più complesse, il Qi Gong della Piccola Circolazione Energetica, che permette di sperimentare su se stessi il dinamismo dell'acqua e le sue trasformazioni: aumento del calore corporeo, della sudorazione localizzata, stimolazione del Dantian Inferiore e del Ming Men e percezione fisica del loro coinvolgimento. Tale pratica consente di aprire e mettere in comunicazione i meridiani curiosi Du Mai, Ren Mo e Chong Mai, secondo determinate tappe e precise modalità che consentono l'attivazione di tre punti o Nodi Energetici chiamati anche Ruote dell'Acqua, facendo così comunicare il pre-natale con il post-natale. A questo livello viene veicolata l'Essenza Vitale, che deve nutrire il corpo, e il Jing viene trasformato prima in Qi e poi in Shen.

Esistono invece formule più semplici, ma non per questo superficiali, che possono essere praticate da tutti e non richiedono un lungo apprendistato, ma sono tuttavia efficaci nella prevenzione e nella cura di alcuni disturbi della circolazione dei liquidi e attive sui ristagni di sangue e di Qi. Sono esercizi che stimolano i punti Shu Antichi di mani e piedi, promuovendo il movimento del Qi e del sangue nel corpo. L'azione del QG su questi comparti soprattutto nella stagione invernale previene e contrasta gli attacchi del Freddo, stimolando la distribuzione e la circolazione delle essenze conservate nei reni; inoltre rinforza e migliora la circolazione del Qi nei meridiani di Rene e di Vescica, consentendo alla vescica di eliminare con più facilità il freddo. Gli esercizi proponibili a questo riguardo sono per lo più esercizi dinamici, da effettuare in posizione seduta o in piedi, che si rifanno alla tradizione taoista e in parte a quella buddhista. In alcuni casi è tutta un'intera formula che deve essere praticata (per esempio il Qi Gong della Ragazza di Giada e il Qi Gong della Tartaruga), in altri si possono estrapolare dei singoli esercizi o parte di una formula, ripetendoli un determinato numero di volte, per stimolare questo o quel distretto corporeo (per esempio, Il massaggio dei Meridiani Curiosi, dei Talloni e della Colonna Vertebrale, ma anche Il lavaggio di Chong Mai e Ren Mai, gli Esercizi di Attivazione dell'acqua yin e dell'acqua yang e quelli di Apertura dei meridiani di Rene e Vescica).

Abbiamo poi a disposizione tutta la complessa pratica dei Suoni e dei Soffi per l'Acqua e i Reni, di tradizione sia taoista che buddista. Molti esercizi con il suono utilizzano la scala pentatonica cinese e la voce come strumento musicale, in alcuni casi si adoperano anche strumenti a percussione e a corda. Suoni e soffi vengono quindi intonati con modalità e tecniche precise, non solo da un punto di vista musicale e ritmico, ma anche sotto il profilo respiratorio. Di solito non sono urlati o forzati: il loro scopo è quello di permettere all'organo, quando vibra nella maniera giusta, di eliminare attraverso i polmoni le perversità energetiche di qualsiasi natura e prevenire la stagnazione di Qi. Nel caso del suono per il Rene e l'Acqua si utilizzano, in alcune formule, la tonalità "Yu" della scala pentatonica e particolari frequenze, a seconda che si debba tonificare, disperdere o armonizzare il Qi dei Reni.

Anche la durata e il ritmo della respirazione, per l'emissione del soffio e per l'intonazione del suono, si modificano in rapporto al tipo di azione terapeutica che si vuole perseguire. Nell'emissione dei soffi o dei suoni riveste un ruolo non secondario anche la pronuncia di specifiche sillabe che induce una determinata e differente vibrazione degli organi. Nel caso dei reni, si tratta di far risuonare adeguatamente il rumore (suono) proprio dell'organo - molto simile a un gemito -, affinché possa essere ascoltato interiormente (consapevolezza) e comunicato agli altri in maniera sommersa. Nell'esercizio del Soffio del Rene si fa uscire all'espiazione aria fredda dagli angoli della bocca, in modo tale da indirizzare il getto d'aria, sotto pressione, in avanti e in basso. All'inspirazione ci si concentra mentalmente sul punto Hui Yin (1Ren Mai) e si riempie il Dantian Inferiore. Tale esercizio, abbinato a quello del Suono del Rene, viene consigliato per esempio negli acufeni o rumori dell'orecchio, con risultati spesso eccellenti. Più in generale si consiglia in tutte le

situazioni in cui si ha una perturbazione dei liquidi, praticandolo e ripetendolo in maniera armonizzante.

Ma tralasciando il discorso su queste pratiche di QG un po' più complesse, vorrei focalizzare la mia analisi su alcuni degli esercizi di base, estremamente importanti ai fini di una pratica di questa ginnastica sia generica, sia specifica per l'elemento Acqua. Si tratta di esercizi molto semplici, che fanno parte della pratica di impostazione di base che però, già a questo livello, lavorano sull'acqua e su tutto ciò che nel corpo è acqua.

Colonna vertebrale e piedi nella pratica del Qi Gong

Nella pratica del QG e delle altre ginnastiche mediche intensamente coinvolti su un piano corporeo in relazione all'acqua, sono: la colonna vertebrale con il bacino e i piedi con l'arto inferiore. Negli esercizi statici e dinamici, che si eseguono sia nella posizione seduta che in quella ortostatica, vengono continuamente stimolati e sollecitati vari agopunti dislocati in queste parti anatomiche. Esistono inoltre numerose e fondamentali relazioni fra questi due distretti corporei (colonna vertebrale - piedi) e l'acqua.

Rimanendo nell'ambito di una pratica di primo approccio al QG, possiamo vedere come già nei semplici esercizi di base, come è per esempio quello del Wuji (= Posizione dell'energia primordiale) e in molti altri esercizi che si incontrano nella pratica del Zhan Zhuang o Palo Eretto, riveste estrema importanza la correttezza della postura. Da questa nascono la calma e l'equilibrio. Per arrivare ad assumerla, bisogna porre l'attenzione soprattutto sulla colonna vertebrale e sui piedi, ma anche su altri aspetti, ossia la posizione degli arti superiori, l'atteggiamento mentale, il coinvolgimento costante del respiro. Non si tratta semplicemente di stare fermi e in piedi, ma di trasformare l'apparente staticità e immobilità in movimento interiore, per giungere a un rilassamento profondo. *“Quanto più rilassato è il corpo, tanto maggiore è la forza sviluppata”*, scriveva il grande Maestro Wang Xiangzhai, nel secolo scorso. Gli esercizi del Zhan Zhuang e simili sono una pratica all'apparenza banale, ma richiedono invece molta disciplina e concentrazione, anche quando durano solo qualche minuto (in alcune formule avanzate le posizioni vengono mantenute per decine di minuti, se non per ore!). Il Zhan Zhuang è una delle formule di QG taoista più antiche praticate in Cina, apprezzato soprattutto in epoca Han (206 a.C.-220 d.C.). La pratica si svolge preferibilmente nella posizione eretta, anche se per persone deboli e debilitate si può optare per la posizione seduta a terra (posizione del loto completa o semi loto), o su una sedia. Praticamente non ha alcuna controindicazione, è di facile apprendimento e ha un effetto terapeutico immediato nei piccoli disturbi, molta efficacia nelle patologie più gravi.

Ma in quale modo la colonna vertebrale e i piedi sono sollecitati nella pratica del QG? Come viene coinvolto l'elemento Acqua? Per quanto riguarda l'interessamento della colonna e del bacino, la figura 4 mostra l'uomo in piedi, così come viene concepito dalla cultura taoista, e come si posiziona nella pratica di molti esercizi di QG, ma ci si potrebbe riferire anche a quelle posizioni con le braccia posizionate lungo i lati del corpo o poste davanti al tronco nel sorreggere il Qi o nella posizione seduta in atteggiamento di ascolto e di meditazione. Quello che si nota prima di tutto, è la verticalità della figura che capta attraverso le mani il Qi dell'alto (lo Yang) e con la pianta dei piedi il Qi del basso (lo Yin). La verticalità è sostenuta e determinata dalla colonna vertebrale, che quindi non è solo elemento di raccordo alto-basso, ma anche emblema di rettitudine, nel senso sia dello stare dritti in senso fisico, sia di *essere giusti ed equilibrati*, in senso etico.

Questo asse verticale, che richiama l'*Asse della vita* o *Asse Acqua-Fuoco*, viene costantemente sollecitato nella pratica del QG e delle altre ginnastiche mediche, attraverso l'interessamento e la stimolazione di punti precisi, di grande valenza energetica quali: Du Mai 20-Bai Hui (Cento Riunioni); Ren Mai 22-Tian Tu (Lanciarsi nel Cielo); Ren Mai 17-Shan Zhong (Centro del petto) o Shang Qi Hai (Oceano del Qi dell'alto, che ne attesta il collegamento all'acqua); Ren Mai 6-Qi Hai (Mare del Qi); Ren Mai 1-Hui Yin (Riunione degli yin); Du Mai 4-Ming Men (Porta della vita). Altri punti importanti dell'asse Acqua-Fuoco interessati dalla circolazione energetica lungo Ren Mai e Du Mai durante la pratica sono: 12Ren Mai, Yin Tang-punto Extra, 4Ren Mai, e 14 Du Mai

posteriormente. Durante l'esecuzione degli esercizi bisogna sempre sentire il legame verticale tra Bai Hui e Hui Yin, prolungando con il pensiero l'asse verticale fino al punto 1 di Rene.

Il contatto con la terra avviene attraverso i piedi, più precisamente mediante 1 Rene e Tallone. Grazie a questo contatto, assorbiamo il Qi della terra e della profondità: si tratta, in definitiva, di un modo di respirare mediante i piedi. Tra l'altro proprio il Tallone con il punto 60Vescica (Kun Lun) viene da molti maestri posto in relazione con la respirazione. Esso è definito la radice della respirazione, nel senso di attivare il Polmone. La respirazione in definitiva non riguarda soltanto il Polmone/Metallo, ma anche la Terra/Milza, madre del Metallo e l'Acqua/Rene, figlio del Metallo. Quanto al rapporto Metallo-Terra, pensiamo al contributo importante, durante la respirazione, dei muscoli inspiratori ed espiratori, diaframma compreso, posto proprio nel centro del tronco. Non dimentichiamo poi che il polmone ha costantemente bisogno a livello alveolare proprio di acqua (la sottile pellicola di surfactant polmonare), che è Rene, che è Volontà di essere ed di esistere, e che per la prima volta si annuncia e si afferma nell'essere vivente alla nascita, con il primo respiro, per compiersi ed esaurirsi alla morte all'esalazione dell'ultimo respiro.

Osservando i piedi, la prima cosa che colpisce è la forma che descrivono quando vengono ravvicinati e posti in parallelo, come avviene nell'esercizio di base del QG, in posizione ortostatica e nell'esercizio di partenza di molte formule statiche e dinamiche. Visti dall'alto e dal basso, i piedi descrivono una base quadrangolare (fig. 1) forma da mettere in relazione alla Terra, che rappresenta la piattaforma di equilibrio, il radicamento, attraverso i talloni e le dieci dita. Fra i piedi in questa posizione è possibile inscrivere un cerchio o una ellisse (simbolo del Cielo). Istante per istante, colui che pratica è in relazione con l'alto e con il basso. Con il Cielo attraverso il punto 20 Du Mai (Baihui), se consideriamo come terminale corporeo dell'alto il vertice della testa, e attraverso il punto 8 Ministro del Cuore (Laogong) sul palmo delle mani sollevate, se consideriamo queste come estremità del corpo a captare le istanze del Cielo o dello Yang. Con la Terra e con lo Yin il collegamento si realizza attraverso il punto Yong quan (1Rene) e tutta la pianta dei piedi. È in questo senso che la terra, in quanto carne dei muscoli respiratori, contribuisce alla respirazione. È questo il metodo della respirazione dei talloni, che si ritrova nella pratica del QG, di cui parlano Chuang-tzu e gli antichi maestri. Rene e Vescica, infatti, come è noto, svolgono inferiormente un ruolo di ricezione dei liquidi e dell'energia che vengono dal polmone, che per questa ragione è chiamato *“la sorgente dei liquidi della parte superiore”* (SW 61). Allo stesso modo i liquidi arrivati nella vescica risalgono nuovamente in alto fino al polmone grazie all'ausilio di Yong quan (1Rene) e dei talloni (che facilitano il passaggio dell'acqua dal rene alla vescica) e della stessa vescica che per tale ragione è chiamata *“la sorgente dei liquidi della parte inferiore”*. Vescica e Polmone, in rapporto all'acqua, svolgono quindi un ruolo estremamente importante nella formazione e circolazione della Wei Qi (Energia di difesa) nel corpo.

Fig. 1: Statua di Buddha reclinato (m. 72) nella Pagoda di Yangon (Myanmar)

Ma vediamo allora, attraverso una analisi più attenta, quali punti del piede sono coinvolti nella realizzazione di questo collegamento fra alto e basso, fra yin e yang, fra acqua e fuoco. Nel piede si deve considerare primariamente il punto 1Rene-Yong Quan (Fonte zampillante), ritenuto da molti, nel basso del corpo, il punto più importante nella pratica del QG e del Tai Ji Quan. Come scrive Annick de Souzenelle, la parola piede in lingua *marathi* (India Occidentale), significa *inizio del momento*, così che un maestro indù può dire al suo discepolo: *“Trovate il vero inizio, lo zampillo delle sorgente, il primo istante della coscienza...”* (DE SOUZENELLE 1997, p. 91). In secondo luogo va preso in esame il Tallone, in quanto parte del piede estremamente utilizzato nello svolgimento degli esercizi.

Il piede nella posizione inginocchiata rimane a contatto con la terra attraverso Yong Quan (1Rene) e attraverso le dita con i punti ivi presenti, fra cui Yin Bai (1Milza), Da Dun (1Fegato), Qiao Yin (44Vescica Biliare), Zhi Yin (67Vescica) (fig. 2).

Fig. 2: Alcuni agopunti del piede

La pianta e il tallone, invece, sono rivolti al cielo (fig. 3), a voler sottolineare l'atteggiamento di prostrazione davanti alla divinità e dunque la richiesta di perdono, la sottomissione, il riconoscimento della potenza, da una parte; la condizione fisica e psichica dell'essere umano, indispensabile per poter ricevere e iniziare il cammino, dall'altra. Cammino quindi *iniziatico*, che è simbolicamente richiamato anche dalle forme di seme, di embrione e di rene ascrivibili al piede stesso e relazione con l'ancestralità, con la potenzialità, con il progetto che l'uomo porta dentro di sé. Molti esercizi di QG si eseguono in posizione ortostatica sollevandosi sulla punta dei piedi, mentre in esercizi statici e dinamici, quali gli Esercizi di apertura o di attivazione dei Meridiani Yin, il Ba Duan Jin, i Passi degli Animali, il Passo dello Yin e dello Yang, la punta dei piedi è sollecitata con diverse modalità (punta rivolta verso l'alto o verso il basso, rotazione oraria e antioraria del piede, direzione della punta). Il coinvolgimento dei piedi è perciò ugualmente intenso.

Fig. 3: Bassorilievo assiro: scena di preghiera (1243-1207 a.C.; Berlino, Vorderasiatisches Museum)

La parte inferiore del pittogramma cinese che designa l'uomo (fig. 4), corrispondente agli arti inferiori, è rappresentata da un segno grafico aperto verso il basso, che svolge una funzione legata all'Acqua.

Fig. 4: L'uomo nel suo ambiente secondo la visione taoista (da Lavier 1974, p. 80)

Forse non del tutto casualmente questo pittogramma richiama, più o meno esattamente, le due lettere ebraiche *he* del nome YAVEH (fig. 5), che vogliono dire Soffio. Lo stesso pittogramma, anche se capovolto, cioè aperto verso l'alto, e più arrotondato, sottende un'azione energetica legata al Fuoco, che nella pratica coinvolge gli arti superiori e la testa, in modo particolare i punti Laogong nel palmo delle mani e il punto 20 VG Bai Hui (Cento Riunioni). Se consideriamo più da vicino la parte bassa del pittogramma in rapporto agli arti inferiori, possiamo notare come nel corpo, durante la pratica del QG, il legame con l'elemento acqua si realizza tramite la sollecitazione, dei punti: 1VC Hui Yin (Riunione degli Yin), 1R Yong Quan (Fontana Zampillante) e la pianta del piede, tallone compreso. Per molte ragioni il tallone si può considerare il prolungamento della colonna vertebrale. Inoltre, topograficamente, i reni sono posti proprio all'altezza e ai lati delle vertebre lombari, quasi a testimoniare un fondamentale vicendevole connubio di relazioni fra questi tre settori (rene, colonna, piede-tallone).

Fig. 5: Il nome YAVEH in lettere ebraiche

Quando parliamo di piede non possiamo poi trascurare il fatto che, a questo livello, si concentrano moltissimi punti e meridiani e che, come la mano, il piede rappresenta una proiezione periferica dell'intero corpo e del centro, in continuo interscambio. Dai piedi dipende il nostro radicamento al mondo, il nostro personalissimo modo di percepire l'ambiente. Piede e tallone esprimono in un

linguaggio psichico e simbolico la forza del carattere, la personalità, la vis sessuale, l'eredità ancestrale. Inoltre nel piede si manifestano conscio e inconscio, corticalità e spinalità, spinte eroiche e atti pusillanimi, mollezze e vaporosità insieme a impetuosità travolgenti. Tutto ciò descrive e spiega l'Acqua sotto ogni profilo. Edipo (letteralmente "Piede gonfio") porta nel proprio nome il dramma personale, macchiandosi di un atroce delitto (uccide il padre e sposa la madre). Di fatto è un uomo che regge il grave peso del suo corpo e della sua esistenza su un solo piede. Come può un uomo *camminare e stare dritto* su un solo piede? Non potrà andare lontano. Il suo centro è sbilanciato, è in equilibrio precario soprattutto psichicamente, ma anche fisicamente; vacilla al punto tale che non vuole più vedere e si acceca per non vedere più una parte di sé e così facendo rovina a terra. Ecco perché nella posizione di base del QG l'equilibrio viene distribuito su entrambi i piedi, coinvolgendo talloni e colonna vertebrale, alto e basso, corpo e psiche. Stabilità e centratura dell'essere dipendono da tutti questi coinvolgimenti. In ultima analisi le posizioni assunte durante tutta la pratica del Zhan Zhuang, grazie alle relazioni che instaurano tra acqua e fuoco, cielo e terra, fra corporeità e spiritualità, fra interno ed esterno, fanno cogliere a colui che pratica l'essenza, come frutto di una armonia che tutto l'essere contribuisce a realizzare.

Per questo si dice che la pratica del Zhan Zhuang sia un sistema per mettere in movimento le proprie ossa. La massima buddhista che dice "*Trasformare le proprie ossa e trasformare i propri meridiani e renderli sempre più puliti*"; è come se invitasse a questa pratica quotidiana per poter purificare l'acqua del corpo a partire dall'interno delle nostre ossa.

BIBLIOGRAFIA

- C. BRELET-RUEFF, *Le arti mediche sacre dall'antichità a oggi*, Sperling & Kupfer Editori, 2000
CEN YUEFANG, *I fondamenti del Qigong*, Ubaldini, 2001
CHUEN LAM KAM, *La via del Qi Gong*, Red Edizioni 1996
C. DESPEUX, *Taoisme et corps humain*, G. Trédaniel Editeur, 1997
A. DE SOUZENELLE, *Il simbolismo del corpo umano*, Servitium Editrice, 1999
FABRE-D'OLIVET, *La lingua ebraica restituita*, Ed. it. a cura della Libreria Ecumenica
La grande medicina cinese, a cura di E. Occhipinti, Jaca Book-Sowen, 1993
LAO TSE, *Tao Te King*, Ed. Jaca Book-Sowen, 1993
J.A.LAVIER, *Medicina cinese e medicina totale*, Garzanti, 1974
LIU DONG, *Qi Gong. La voie de la calme*, M. Grancher, 1998
LIU DONG, *Lezioni dai Seminari di Qi Gong*, anno 2001
LI XIAO MING, *Qi Gong*, Grafiche Calosci-Cortona, 1990
H. MASPERO, *Il soffio vivo*, Adelphi, 1985
C. MOIRAGHI, *La via della forza interiore*, Jaca Book, 2003
C. MOUGLALIS, *Lezioni dai Seminari di Qi Gong*, anno 1999
G. A. ROGORA, *La medicina cinese*, Edizioni Riza, 1984
YANG JWING-MING, *Chi Kung*, Ed. Mediterranee, 1993
WANG XUANJIE, J. MOFFET, *Dall'arte di nutrire la vita. Qi Gong*, a cura di C. Moiraghi, Jaca Book-Sowen, 1994
ZHANG GUANGDE, *Seminari di Qi Gong*, a cura di Zhu Miansheng
ZHUANG ZI, Adelphi, 1993