

## MERIDIANI STRAORDINARI E **QI GONG**

Alberto Lomuscio e Simona Rossetti

Il termine *Qi gong* in cinese è formato da due ideogrammi, il più significativo dei quali è *qi* che di solito si traduce come "energia", mentre *gong* significa "lavoro", quindi *Qi gong* potrebbe essere tradotto come "lavoro sull'energia". Ma in realtà il termine *qi* di *Qi gong* secondo la medicina orientale ingloba una grande varietà di concetti che va dall'aria che respiriamo all'energia vitale che anima tutto il nostro corpo, ed è quindi di difficile traduzione nelle lingue occidentali. Il *Qi gong* può essere considerato come un sistema di attivazione dell'energia vitale dell'organismo, che si basa su alcune tecniche particolari di respirazione, di movimento, di concentrazione mentale, che permettono di raccogliere, di rinforzare e di fare circolare l'energia lungo la rete dei meridiani che percorrono il corpo umano in ogni suo piccolo distretto. Le tecniche di *Qi gong* sono molto antiche e derivano da una tradizione millenaria chiamata "arte del nutrimento della vita" che ha come obiettivo quello di prolungare il più possibile la vita e medici, religiosi, filosofi di ogni epoca si sono impegnati per trovare un metodo idoneo a tale scopo. Questa tradizione prende a sua volta origine dall'arte alchemica dei taoisti, il cui fine è la comprensione di come l'Energia dell'Universo agisca sulla materia e, come attraverso pratiche operative "di laboratorio" sia possibile agire sulla materia per ritornare, consapevolmente e, prima della morte, alla piena unità con l'Universo (il Tao). Tali pratiche vennero sistematizzate nel periodo *Song* (960-1279) sotto il nome di *Neidan* (alchimia interna) che rappresentò la sintesi di diverse dottrine, utilizzando, da una parte, una terminologia alchemica e, dall'altra, le tecniche salutistiche che nel corso dei secoli venivano elaborate da diverse scuole. La pratica di quest'arte è stata in seguito codificata in molteplici stili, alcuni dei quali hanno scopo esclusivamente terapeutico e meditativo, altre come il *Tai chi chuan* possono essere utilizzati nelle arti marziali. Ogni tipo di *Qi gong* può essere distinto in **Jinggong** (training passivo) in cui il corpo assume una posizione statica o **Danggong** (training attivo) in cui il corpo è in movimento. Il *Jinggong* può essere eseguito in posizione eretta, oppure seduti o distesi al suolo; il *Danggong* comprende il *Qi gong* in cui il corpo è in movimento, cosicché spazia da esercizi non molto energetici quali il *Yijing*, alla rapidissima sequenza delle arti marziali quali il *Kung Fu*. L'efficacia del metodo si basa sulla postura assunta dal corpo, sul controllo della respirazione, sulla qualità e quantità del movimento, sulla concentrazione su alcuni agopunti e sull'utilizzo della capacità immaginativa. Il lavoro in molti casi è diretto in modo particolare al rafforzamento degli organi interni come ad esempio i 6 suoni risanatori e l'esercizio dei

5 animali (*Wu xing*), mentre in altri casi mira al rafforzamento della muscolatura e allo sviluppo della resistenza. Esiste inoltre una varietà di tecniche connesse con i *Qi Jing Ba Mai* (8 meridiani straordinari). In effetti, questi ultimi, sia dal punto di vista "straordinario" che, più semplicemente, grazie alla funzione di protezione e regolazione, si prestano perfettamente all'azione esercitata dal *Qi gong*. Grandissima attenzione viene riservata in modo particolare ai meridiani di prima generazione (il piccolo circuito energetico) che riguarda *Du Mai* e *Ren Mai*, citato da tutti i Maestri, tuttavia esistono anche alcune metodiche specifiche connesse ai *Qiao Mai* e ai *Wei Mai*. Di particolare interesse è ad esempio l'insegnamento del Maestro *Wang Wei Guo* il cui stile di *Tai chi chuan* agisce globalmente su tutti e otto meridiani straordinari prestando particolare attenzione ai concetti di spazio - meridiani *Wei* - e di radicamento - meridiani *Qiao*-. Sono inoltre da ricordare i cosiddetti Otto Pezzi Di Broccato (*Ba Duan Jin*) che, secondo alcune scuole, promuovono direttamente l'apertura dei punti chiave dei meridiani straordinari e i semplici esercizi che attivano la funzione di protezione di *Ren Mai* e del *Dai Mai*, le potenzialità di lavoro sono dunque enormi e, alla presenza di un insegnante qualificato chiunque può accostarsi ai molteplici aspetti del *Qi Gong* terapeutico e del *Tai chi chuan*.