



氣功

IL QIGONG

UNO STRUMENTO PREZIOSO PER LA SALUTE E LA CONOSCENZA

Maria Luisa Vocca

Laureata in Lingua e Letteratura Cinese, Insegnante e terapeuta di Qigong, Roma.

RIASSUNTO

Cos'è il Qigong? Che cosa significa praticare, e a cosa serve il Qigong? Qual è lo scopo che ci si prefigge nell'iniziare la pratica? Che cosa si può effettivamente ottenere da una pratica costante del Qigong?

Nell'articolo seguente cerco di analizzare l'origine ed il significato del termine Qigong e della sua pratica, inserendola nel contesto delle varie modalità di ricerca della salute, oltre che di una vera e propria crescita spirituale, partendo dalla mia esperienza di pratica in Cina ed in Italia. Cerco poi in particolare di evidenziare la connessione che c'è con la MTC, non solo come parte di essa, ma soprattutto come completamento del lavoro della MTC, inserendo sé stessi all'interno del campo di ricerca e di analisi, per diventare "conoscitori e terapeuti di sé, oltre che degli altri".

PAROLE CHIAVE: Qigong, Medicina Tradizionale Cinese, Filosofia cinese, Ginnastica medica.

SUMMARY

What is Qigong? What does it mean to practice, and what do we need Qigong for? What is our aim when we start to practice it? What can we effectively obtain from a regular practice of Qigong?

The following article seeks to analyse the origin and meaning of the term Qigong, and its practice, inserting it in the context of the many different health research methods, as well as that of a complete personal spiritual growth, parting from the author's personal experience of practice in China and in Italy. The article then seeks to highlight the connection with TCM, not only as a part of it, but especially as the completion of TCM's function, inserting ourselves into the field of research and analysis, to become capable of "knowing and healing ourselves, as well as others".

KEY WORDS: Qigong, Traditional Chinese Medicine, Chinese philosophy, Medical gymnastics.

INTRODUZIONE AL QIGONG

La pratica del qigong è uno strumento importantissimo oltre che prezioso per ogni persona. Il Qigong, come tutte le pratiche che sono incentrate sull'interesse della propria persona, a partire (ma solo a partire) dal corpo e dal respiro, insieme con un lavoro sulla mente, è fondamentale per lo sviluppo di una consapevolezza e conoscenza di sé, del proprio spirito e della propria energia. "Il lavoro sul Qi" (significato letterale del termine "Qigong") comprende, infatti, molti diversi livelli di esperienza e di conoscenza, secondo la finalità che ci si prefigge e secondo le necessità stesse del praticante.

Il termine Qigong è molto moderno, rappresenta una denominazione trovata negli anni '30 e non completamente chiara, perché vaga e con un significato molto ampio. Era molto tempo che si cercava un nome che potesse raggruppare tutto un insieme di tecniche e pratiche varie e diversissime tra loro, sviluppatasi nel corso di migliaia d'anni. Comprende tecniche alla base delle Arti Marziali, metodi di Meditazione per entrare in contatto con l'universo e la vita interna ed esterna a noi, tecniche di automassaggio, esercizi di Ginnastica Medica, terapeutici per un'infinità di problemi e patologie, tecniche psicofisiche o più propriamente mentali con lo scopo di formare il carattere e la personalità nelle sue caratteristiche di Rettitudine, Onestà, Generosità, Comprensione, ... fino ad ottenere di una vera Saggezza, e più in generale tecniche che puntano alla vera Longevità: "Chang sheng pu lao" (lett. "Vivere a lungo senza invecchiare").

La cosa più importante da chiarire, quando mi chiedono cosa è il Qigong, è che il Qigong non è solo Medicina, non è solo Arti Marziali, non è solo Meditazione; è tutto questo ed anche oltre. Intendo dire che è un lavoro a sé, che rientra in un campo o nell'altro, secondo il tipo di lavoro e dello scopo che il praticante si propone. Su alcune riviste cinesi specializzate, perfino "La pratica del digiuno" fa parte del Qigong. Questo proprio perché ... è "lavoro sul Qi", niente di più e niente di meno. Due delle classificazioni più note, sono proprio quelle che distinguono le tecniche in base al tipo

- di lavoro: postura (il qigong statico, come il "*Kongjingong*" o "Qigong della forza vuota"), movimento corporeo (tra le tecniche di qigong dinamico abbiamo il Taijiquan), respirazione (come le tecniche del "*Tugu naxin*" o "Sputare il vecchio per assorbire il nuovo"), massaggio (su di sé e sugli altri), meditazione, eccetera.
- di scopo: Qigong medico, confuciano, taoista, buddista e marziale.

Tuttavia le classificazioni, sono un qualcosa d'esterno alla pratica vera e propria, infatti, spesso lo stesso esercizio può avere scopi e funzionalità differenti. Mi è capitato, in passato, di fare seminari introduttivi insieme con maestri d'arti marziali, e di vedere, quindi, lo stesso esercizio praticato in due modi completamente differenti: per un lavoro più marziale da una parte, più medico o meditativo dall'altra.

Nei manuali e nei testi classici base del monastero "Shaolin", centro famoso tutt'ora per le arti marziali, è detto: "Ci sono due punti base del Qigong: il primo è 'coltiva l'energia (*yang qi*)' ed il secondo è 'Pratica l'energia (*lian qi*): quando l'energia è coltivata (il termine *yang* ha il senso di generare, far nascere, sviluppare, coltivare), non va più via, permane, e permanendo puoi praticarla (nel senso qualitativo e quantitativo del termine), e facendo ciò costantemente, sviluppi le tue capacità."

L'essere umano ha tre capacità "esterne" apparenti (relative al contatto con l'esterno che ha l'organismo): la sensibilità, il movimento (azione) e la mente (facoltà cerebrale, emotiva e sensitiva). Queste tre potenzialità di base sono fondamentali per l'esistenza e la qualità di vita dell'essere umano stesso. Il Qigong può permettere alla persona di

sviluppare, migliorare e stimolare le capacità di sensibilizzazione, di visualizzazione, oltre che d'immaginazione; può aiutare a rafforzare la persona dando serenità, sicurezza, guidando il pensiero ed il respiro per meglio evitare o frantumare gli ostacoli che la vita ci pone davanti. In questo modo l'individuo può diventare capace di rimanere se stesso in ogni condizione, di affrontare ogni confronto con più serenità, sentendosi più libero e potente.

Nella mia esperienza d'insegnante, ho avuto allievi d'ogni tipo ed età, con interessi e scopi completamente diversi nell'approccio con la pratica del Qigong.

Ci sono:

- Persone che si avvicinano con semplice curiosità;
- Malati che cercano una via diretta ed interiore per interagire con la propria malattia e con le cure esterne che seguono;
- Praticanti d'arti marziali o di vari altri sport, che cercano un lavoro più approfondito e completo, per raggiungere maggiore flessibilità e rendimento nelle loro pratiche;
- Medici e terapeuti che vogliono un modo per liberare il corpo, la mente e l'animo dalle giornate dedicate a sopportare e supportare le angustie degli altri, e per conoscere a loro volta più in profondità ciò che succede dal punto di vista energetico nei "meandri" dell'intero Essere Vivente;
- Persone che cercano invece una crescita interiore di comprensione e conoscenza del proprio Io e degli scambi che avvengono tra sé ed il mondo circostante: tra la Natura interiore e quella esteriore, tra Microcosmo e Macrocosmo, per arrivare quindi al raggiungimento del "Dao".

La parola "Dao" (lett. "Via") indica la Realizzazione della "Via naturale" in senso taoista, della "Consapevolezza illuminante" in senso buddista, della "Rettiludine consapevole" in senso confuciano, quindi della comprensione dell'"Essenza divina e spirituale di tutte le cose" nelle altre culture religiose, o detto con la Scienza moderna, del "Rapporto intrinseco profondo che lega tutti i fenomeni naturali".

L'IMPORTANZA DELLA PRATICA

Le persone che si avvicinano per pura curiosità alla pratica del Qigong, inizialmente non si aspettano altro che rilassamento e un minimo di flessibilità in più, mentre tutte le altre persone, più o meno apertamente, cominciano la pratica aspettandosi qualcosa di particolare, sia dal punto di vista terapeutico sia da quello dell'apertura mentale o della consapevolezza della propria energia. Ma, in effetti, nessuno ha delle vere e profonde aspettative, come non ne avevo neanche io quando ho iniziato a conoscere il mondo del Qigong.

Ci si ritrova in un mondo, soprattutto all'inizio, molto simile a quello della ginnastica, sia pure con differenze nel tipo d'approccio agli esercizi. Tuttavia, pian piano che si procede con la pratica, ci si rende conto che il lavoro è molto più approfondito ed efficace di quanto ci si aspettasse. Si cominciano a notare delle differenze anche nella situazione della vita quotidiana: cambia la postura, i lineamenti del viso si fanno più rilassati, i respiri diventano più profondi e coinvolgono tutta la persona, si riesce a seguire i pensieri, senza che la mente fugga come un cavallo imbizzarrito! Perfino l'atteggiamento mentale e la reazione agli eventi esterni, con l'andare del tempo, varia sensibilmente; nonostante ciò, però, i piedi rimangono ben piantati a terra, perché la maggiorparte della pratica è fatta col corpo, sul corpo, nel corpo. Il merito di questo è legato alla visione pragmatica della Vita da parte dei Cinesi, ed alle radici taoiste dello sviluppo del Qigong.

Non c'è un'origine religiosa alla base, ma c'è, invece, l'osservazione della Natura e la sua comprensione, per raggiungere la longevità attraverso il ritorno alla spontaneità, e questa è poi connessa anche ad una vera crescita spirituale, ma intesa proprio come "Comprensione profonda della Natura".

La pratica vera del Qigong non è comunemente una cosa che possa formare o soddisfare “fanatici” in attesa di miracoli o di superpoteri, perché sottintende un lavoro duro, lungo e costante su sé stessi. Si differenzia enormemente da tante di quelle “strade” che oggigiorno sono costruite artificialmente dalla “corrente New age”, sull’esempio delle vere “Vie” legate alle tradizioni più antiche di tante culture. Tante sono, infatti, le “nuove” pratiche sorte sotto il nome della “New age”, ma la maggiorparte, se non tutte, sono solo riscoperte, ... nuovi approcci (spesso non completi o non approfonditi) a vecchie, antiche pratiche o tradizioni della nostra o di altre civiltà.

LA PRATICA DEL QIGONG E LA MTC

Il Qigong è anche una parte importante, anche se spesso trascurata, della Medicina Cinese. E’ importante soprattutto perché è un lavoro che la persona fa prima direttamente su di sé poi sugli altri, imparando a conoscere ed avere consapevolezza piena, del proprio corpo, del respiro, ... ma anche dell’indirizzo che prendono i pensieri, lavorando sulla concentrazione mentale, soprattutto attraverso l’osservazione e la visualizzazione, ... fino alla comprensione dell’origine delle emozioni, che spesso sono vissute nella maniera più passiva. Inoltre (e questo è un mio modesto parere, sviluppatosi in seguito alla conoscenza ed alla pratica del Qigong), solo dopo che la persona ha intrapreso la Via della comprensione di sé e del lavoro attivo su se stessa, ... solo allora sarà effettivamente in grado di capire fino in fondo la “Vita ed il suo funzionamento” negli altri intorno a sé.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è un mondo vastissimo di conoscenza, ed è il risultato di un’evoluzione di pensieri, filosofie di vita, d’esperienze pratiche non solo prettamente mediche (dal punto di vista della moderna medicina occidentale): considera la persona come un complesso insieme di corpo, mente, spirito, materia ed energia, ... ma così come spesso si studia e si applica, ...porta ad un lavoro fatto poi quasi unicamente sugli altri, per aiutare gli altri. Non dovrebbe essere solo così, ma è vero che ... comprendere ed aiutare gli altri è molto più semplice che comprendere ed aiutare sé stessi!

Aiutare sé stessi, è proprio il primo scopo (e non è l’unico!) che si propone il Qigong: io pratico, sento, prendo consapevolezza dei miei dolori e dei miei blocchi, delle mie emozioni e del mio respiro, ... io lavoro su tutto questo cercando e costatando i miglioramenti, trovando il coraggio di crescere dentro di me, da tutti i punti di vista.

Io considero il Qigong come parte della “Medicina Popolare Cinese” e non solo della “Medicina Tradizionale Cinese” (Insieme, secondo me, entrambe formano la “Medicina Cinese”) e spiego il perché: la MTC è connessa ad una canonizzazione della tradizione medica cinese che, nell’ultimo secolo è il risultato di un tentativo di darne uno schema generalmente unitario e “scientifico” in senso occidentale. Questo, a mio avviso, rischia di renderla fissa nelle sue regole e nei suoi principi, immobile e immortale, ma non viva, se considerata solo come dottrina istituzionalizzata. Mentre la parte vitale, ma “meno scientifica” della medicina popolare, che continua ad essere tramandata fuori delle università e dagli ospedali, rischia di essere completamente dimenticata o ignorata.

Il vasto campo del Qigong non è completamente incluso, né insegnato ed accettato universalmente dalla MTC, mentre è molto importante nella Medicina Popolare, tanto che è anche chiamato “Medicina dei poveri” o considerato addirittura “l’ultima spiaggia”, perché nella vita comune cinese, chi non ha i soldi per farsi seguire bene dai medici negli ospedali, o per le medicine costose, si rivolge ad un maestro di Qigong prima di andare dal medico; oppure, quando i medici allopatrici e quelli tradizionali sostengono che non c’è più nulla da fare, il Cinese spesso si rivolge, come ultima speranza, alla pratica ed alla terapia del Qigong (“neiqi gong” o “pratica del qi interno”, oppure “waiqi fagong” o “tecnica della trasmissione del qi esterno”, che ha molto in comune con la pranoterapia ed il massaggio di tante altre culture). Molto spesso neanche gli stessi medici agopuntori nella stessa Cina hanno conoscenze approfondite sul Qigong, o le hanno solo su pochissimi esercizi “standardizzati” anch’essi.

Credo che sarebbe in ogni modo difficile rendere completamente “standardizzato e scientifico” un lavoro come quello del Qigong, che, ancor più dell’agopuntura o della fitoterapia e del massaggio, è legato ad una capacità di sentire, di provare su di sé, ... prima, ed anche insieme con gli altri. Ha bisogno di molta pratica, ma non quella che si può fare in classe, o sui libri, o meglio non solo quella, ... neanche solo quella che si fa negli ospedali o negli ambulatori sulle altre persone. La pratica deve essere soprattutto e prima di tutto su di sé, dentro di sé, con sé.

Torniamo così sul significato dell’esperienza, ed a proposito di questa, ancora più importante, secondo me, è che la pratica deve essere pratica! Intendo, facendo un giro di parole: “Vita di pratica” = “Pratica di vita”.

In altri termini, facendo un esempio che io uso spesso durante le mie lezioni, bisogna saper usare l’esercizio nella vita quotidiana, rendendolo pratico, e non una “dimensione separata dalla vita quotidiana”, come può essere la sessione di Qigong in una giornata. Ciò significa tentare di essere sempre presenti in sé nella postura, nel respiro, essere consapevoli delle emozioni che maturano dentro di sé, senza un controllo innaturale o forzato. Praticato in quest’ottica diventa davvero uno strumento importantissimo nella vita d’ogni giorno!

Una delle grandi differenze tra la terapia del Qigong e la medicina tradizionale è che una buona forma di qigong medico non è stata creata, in origine, per alcuna malattia o sintomo precisi, ma attraverso la coltivazione del Qi e del Xin (con questo intendo il sistema cuore – mente), oltre che dello Yi (pensiero, mente riflessiva), per raggiungere uno stato ottimale nella mente e nel corpo. Su molti testi di Qigong Medico si trovano esercizi creati per problemi specifici (come gli esercizi per la disintossicazione del fegato, o per gli occhi, ...); la maggiorparte sono stati ideati da particolari scuole di MTC, basandosi su antichi testi. Ma il miglior Qigong medico non si trova su alcun testo, può essere insegnato solo passo dopo passo, seguendo la capacità di apprendimento e di progresso dello studente. I passi di sviluppo più avanzato, non possono essere insegnati in anticipo su un testo proprio perché l’esperienza diretta non può essere anticipata da aspettative di sensazioni particolari; il praticante si ritroverebbe a cercare di ottenere una qualche visione o allucinazione solo attraverso la sua immaginazione, e non sarebbe in grado di raggiungere quegli stadi attraverso una pratica con la mente vuota.

Un buon Qigong medico, comunque, non è solitamente creato per lavorare esclusivamente su un sintomo o su una malattia specifica, ma sistematicamente migliora il potere e la forza della mente e del corpo per prevenire o curare molte malattie con l’armonizzazione del Qi.

BIBLIOGRAFIA:

- Zhang Yifa, *Zhongguo qigong da quan (Il Qigong cinese, Opera omnia)*, Tianjin Renmin chubanshe;
- Gong Zhongyi, *Zhongyi Qigong xue (La scienza del Qigong medico cinese)*, Renmin weisheng chubanshe;
- De yan, *Zhengzong Shaolin Seji (Manuale della Scuola ortodossa di Shaolin)*, Beijing Tiyu Xueyuan chubanshe;
- J.A. Johnson, *Chinese Medical Qigong Therapy*, International Institute of Medical Qigong, Pacific Grove, U.S.A.;
- Caroline Myss, *Anatomia dello spirito*, Mondadori ed., Milano, 1999;
- J.C.Cooper, *Chinese Alchemy, The Taoist Quest for Immortality*, Sterling Publishing Co., Inc. New York, 1984.