

REAZIONI DA QI NELLA PRATICA

DI ZHINENG QIGONG

ricerca di una eventuale correlazione tra esercizio praticato e comparsa della reazione da qi

Lucia Urbinati

Indice

- Cap. 1 Zhineng Qigong
- Cap. 1.01 Presentazione
- Cap. 1.02 Le nove caratteristiche del Zhineng Qigong
- Cap. 2 Il Zhineng Qigong pratica olistica per il corpo e la mente; qualsiasi esercizio va bene per qualsiasi disturbo?
- Cap. 2.01 La teoria olistica Hunyuan
- Cap. 2.02 Il campo di qi
- Cap. 3 Disturbi che sorgono con la pratica fisica
- Cap. 3.01 Crisi di guarigione
- Cap. 3.02 Effetti indesiderati
- Cap. 4 Disturbi che sorgono praticando il Zhineng Qigong – teoria del dott. Pang Ming
- Cap. 4.01 L’impiego della coscienza nel Zhineng Qigong
- Cap. 4.02 Reazioni che si manifestano con la pratica del Qigong dipendenti dalla *guarigione delle malattie* – Dott. Pang Ming
- Cap. 5 ipotesi: possono manifestarsi disturbi “tipici” della pratica dello Hunyuan qi esterno o della pratica dello Hunyuan interno o dello Hunyuan degli organi ?
- Cap. 5.01 Reazioni che si manifestano
- Cap. 5.02 Ipotesi di lavoro, presentazione del questionario
- Cap. 6 Analisi risposte del questionario
- Cap. 6.01 Le risposte al questionario
- Cap. 6.02 Dati aggregati e considerazioni sui dati raccolti con il questionario

LE REAZIONI DA QI NELLA PRATICA DI ZHINENG QIGONG

- Cap. 1 Il Zhineng Qigong
- Cap. 1.01 Presentazione

Il Zhineng Qigong, traducibile in italiano con lavoro sull'energia vitale per lo sviluppo della saggezza, può essere definito come un sistema composto di teoria e pratica, concepito per liberare il flusso del sangue, dell'energia vitale e del respiro allo scopo di migliorare la nostra vita e il nostro modo di stare nel mondo. E' un modo diverso di conoscere noi stessi e di gestire con consapevolezza e armonia le relazioni: con noi stessi, con la società, con la natura. Ci insegna che siamo responsabili della nostra vita e del suo impatto su chi e cosa ci circonda, vicino e lontano, ci insegna che abbiamo sempre una scelta e che con pazienza e umiltà possiamo imparare a fare quella giusta.

Con la comprensione della teoria e con la pratica possiamo raggiungere un buono stato di salute generale, perché la pratica libera la circolazione del sangue e dell'energia vitale nei meridiani, da quelli principali a quelli più sottili. Questo ci permette anche di sentirci sicuri, poiché una buona circolazione diminuisce moltissimo il rischio di essere colpiti da infarto o ictus, per poter arrivare a quello che dovrebbe essere il vero obiettivo della pratica e cioè raggiungere la conoscenza di noi stessi.

Attraverso la pratica otteniamo salute, longevità, armonia con la natura, con la società, armonia tra mente e cuore e quindi armonia con noi stessi; impariamo a prenderci cura della nostra salute e della nostra vita perché una volta che la nostra salute è regolare, il cuore e la mente sono in armonia, tutto scorre naturalmente, la qualità della vita migliora.

Inoltre raggiungiamo felicità e pace interiore, consapevolezza e libertà. Se arriviamo a sviluppare tutti questi aspetti significa che stiamo procedendo nella direzione giusta. Quando parliamo di salute e longevità, il contenuto e la direzione sono molto diversi da quelli che intendiamo comunemente. Nella vita ordinaria, infatti, salute, sicurezza, felicità e libertà sono ricercate all'esterno: se si intraprende il percorso della pratica diventa

chiaro che possediamo già tutte queste capacità e appena entriamo nella quiete sappiamo di essere già persone molto ricche, sane, felici, libere.

- Cap. 1.02 Le nove caratteristiche del Zhineng Qigong

Nel Zhineng Qigong ci sono nove grandi caratteristiche che indicano i punti che lo differenziano dagli altri sistemi di pratica. Questi sono:

1. Un apparato teorico particolare: la teoria degli insiemi Hunyuan. Essa comprende la teoria dello Hunyuan qi, la teoria degli insiemi, lo Hunyuan qi dell'uomo, la teoria della consapevolezza (Yishi), la teoria del Daode, la teoria del miglioramento dei processi vitali, il trattamento medico Hunyuan ed altri argomenti.

2. Un proprio sistema di pratiche. Queste includono tre tipi di esercizi: dinamici, statici e spontanei. Ogni tipologia di esercizio deve attraversare le tre fasi di Hunyuan esterno, interno e mediano dal livello iniziale a quello più elevato. Il Zhineng Qigong si divide in tre stadi e sei livelli di pratica. Nel primo livello c'è Pengqi guanding fa che appartiene allo stadio dello Hunyuan esterno. Il secondo livello, Xingshen Zhuang, allena lo Hunyuan di mente e corpo. Il terzo livello, Wuyuan zhuang, allena lo Hunyuan qi vero degli organi interni. Il secondo e il terzo livello appartengono allo stadio dello Hunyuan interno. Il quarto livello allena lo Hunyuan qi del canale centrale; il quinto livello allena lo Hunyuan qi della linea centrale e nel sesto livello si fa ritorno all'origine (anche detto completa fusione nella fonte primeva). I livelli quarto, quinto e sesto appartengono alla fase dello Hunyuan mediano. I sei livelli di pratica sono stati tutti formulati secondo le diverse attività vitali. Esiste inoltre Sanxin bing zhanzhuang¹ che è un metodo di base dell'intero sistema di esercizi, con la caratteristica di traghettare da un livello all'altro.

3. Il Zhineng Qigong raccoglie i punti di forza degli altri sistemi. Il Zhineng Qigong ha raccolto l'essenza dei metodi delle scuole confuciana, buddhista, daoista, medica, marziale, popolare e di numerose altre scuole trasformando la loro organica struttura in un sistema completo.

4. Una nuova serie di metodi di insegnamento: le tre trasmissioni (con il cuore/mente, con la parola e con il corpo). La trasmissione col cuore/mente indica essenzialmente la composizione del campo. La trasmissione con la parola indica i principi di insegnamen-

¹ in seguito nel testo Zhanzhuang.

to del Qigong. La trasmissione col corpo è l'assumere una postura. Le tre trasmissioni permettono alle persone con diversi livelli di salute e diverse capacità di ricezione di ottenere dei risultati.

5. Nell'utilizzo della consapevolezza non si ricerca la quiete ed il vuoto; e nemmeno di muovere il pensiero come nel tipo di esercizi della circolazione celeste, ma solamente di usare la coscienza in modo attivo per raccogliere la psiche nei movimenti del corpo.

6. Attraverso il metodo di regolazione del flusso di qi per mezzo del qi, in modo sicuro e affidabile la pratica non è pericolosa. Questo include la conduzione del qi per mezzo del pensiero, la conduzione del qi per mezzo del corpo e la conduzione del qi per mezzo dei suoni.

7. Il Zhineng Qigong appartiene ai sistemi aperti. Forma, qi e mente devono rimanere aperti in modo che il qi interno del corpo e il qi del mondo naturale rimangano in connessione. Questo permette di raccogliere al meglio lo Hunyuan qi del mondo naturale. L'allenamento combinato di Hunyuan esterno ed interno permette di vedere chiaramente i risultati nella cura delle malattie e nell'efficacia degli esercizi.

8. Lo Hunyuan esterno del Zhineng Qigong è lo Hunyuan qi del mondo naturale. Il processo di emissione del qi esterno non è altro che il processo di allenamento delle abilità con cui si regola lo Hunyuan qi del mondo naturale. Così facendo non si reca danno al proprio qi del Dantian².

9. Chiare reazioni alla pratica. Include le reazioni alle malattie, le reazioni al riversamento di qi nel punto malato e le reazioni alla pratica.

- Cap. 2 Il Zhineng Qigong pratica olistica per il corpo e la mente; qualsiasi esercizio va bene per qualsiasi disturbo?
- Cap. 2.01 La teoria olistica Hunyuan

Nel Zhineng Qigong la materia raffinatissima che costituisce l'esistenza dell'universo è detto Hunyuan qi primordiale. Tutto nell'universo si forma a partire da questo raffinatissimo elemento: è forma, è energia, è informazione; ogni cosa è un'entità olistica.

² Nel corpo umano i tre Dantian o campi del cinabro, sono zone di concentrazione del qi, quello superiore è situato all'interno della testa, tra le sopracciglia, la sommità della testa e l'occipite; quello mediano nel centro del petto tra la sesta/settima costola; quello inferiore tra l'ombelico e la seconda/terza vertebra lombare.

In natura ci sono varie forme di qi, ma nel Zhineng Qigong l'interesse è rivolto allo Hunyuan qi degli esseri umani e allo Hunyuan qi primordiale. Quest'ultimo è in grado di trasformarsi in ogni tipo di qi dell'universo e il Zhineng Qigong ne regola il flusso nel corpo e nella mente per formare un'entità olistica.

L'apertura del meccanismo del qi si riferisce alla fusione del nostro qi con il qi esterno; ovvero il rilascio del qi interno o corporeo e l'assorbimento del qi esterno o primordiale. Lo scambio di qi fra uomo e natura ripulisce la mente ed il qi, migliora la salute e tiene lontane le malattie.

Il processo di scambio nel Zhineng Qigong attinge all'illimitata riserva esterna di qi naturale che inonda tutto il corpo aumentando la quantità di qi e migliorandone il fluire all'interno.

Secondo la visione olistica propria del Zhineng Qigong un metodo può curare ogni malattia perché la nostra vita è un intero, noi siamo un insieme olistico e non possiamo separare le varie parti del corpo, né la coscienza dal corpo o dalle emozioni.

E' importante comprendere e ricordare che il corretto uso attivo della coscienza è imprescindibile per il risultato: se ci focalizziamo completamente sulla "nostra" malattia andremo a ottenere l'effetto di rafforzarla, rafforzando anche la convinzione che il proprio problema sia speciale o diverso.

Come sottolineato più volte dal fondatore del Zhineng Qigong, il Dott. Pang Ming: *"non dobbiamo temere le malattie, dobbiamo temere solo la chiusura della nostra mente"*. Visto che dove va la coscienza il qi la segue, focalizzare l'attenzione rilassata sull'obiettivo di guarigione, riequilibrio e rafforzamento di ogni funzione in qualsiasi metodo pratichiamo è la scelta più efficace.

Tuttavia se alcune problematiche continuano a manifestarsi dopo vari giorni di pratica può essere utile anche andarle ad affrontare in maniera diretta, sempre sullo sfondo di quanto riepilogato sopra. Se per esempio un dolore cronico alla spalla blocca il nostro movimento e la nostra attenzione e non riusciamo ad aprirci a livello del corpo, della coscienza e del meccanismo del qi per ricevere il pieno beneficio dalla pratica allora potrà essere utile intervenire per risolvere questa eventuale problematica specifica.

E' molto importante comprendere le fasi del progresso attraverso la pratica perché questo ci aiuta a stabilire delle priorità e a dividere in modo adeguato il nostro tempo.

In quest'ottica può rappresentare una valida strategia:

1. innanzitutto risolvere problematiche specifiche se si rivelano invalidanti
2. grazie a questo primo passaggio possiamo migliorare il flusso complessivo di qi in tutto il corpo e nella mente
3. per avere sufficiente energia da dedicare all'approfondimento della pratica per costruire il qi interno e rallentare il processo di invecchiamento
4. in questo circolo virtuoso il qi e la coscienza si influenzano reciprocamente e possiamo progredire fino a innalzare il livello della nostra salute sopra la media, vivere realmente lo stato del qi centrale e armonico e sviluppare le capacità straordinarie, facendo esperienza concreta del fatto che il qi segue il comando della coscienza e dell'importanza cruciale di lavorare sulla gestione delle emozioni e sul superamento del legame di parte (cioè il rigido attaccamento alla nostra struttura di riferimento, attaccamento che se non riconosciuto e lavorato limita fortemente le possibilità di evoluzione personale e collettiva) per coltivare un atteggiamento sempre più attivo, positivo, salutare e realistico rispetto alla verifica oggettiva dei progressi nel percorso della pratica.

- Cap. 2.02 Il campo di qi

Il campo di qi è l'emanazione di energia che proviene dall'interno e intorno ad ogni cosa nell'universo.

Il campo di qi dell'uomo interagisce con quello di altre persone e con la natura circostante. Anche se non ne siamo consapevoli, c'è questa intima connessione, quello che fa la differenza nel Zhineng Qigong è di rendere più cosciente questo collegamento con le energie sottili dell'ambiente, natura ed esseri umani.

Un insieme di persone accomunate da opportune pratiche crea un campo di qi che rappresenta molto più della somma dei singoli campi energetici individuali.

In questo caso il campo di qi è un moltiplicatore di energia, ed è un aspetto molto importante: l'informazione che viene posta dalla mente di chi conduce la pratica dà una forma al campo di qi e allinea energeticamente la mente dei partecipanti, e quindi coinvolge i livelli energetici interni ai singoli individui. La voce umana, veicolo del messaggio informativo, ha un ruolo importante, ma ancora di più è importante l'intenzione che viene posta nella pratica.

In questo approccio, ogni praticante viene percepito e si percepisce nella propria interezza, e viene invitato a partecipare in maniera propositiva ed efficace alla formazione del campo di qi per sé e per gli altri, al fine di formare un'unità.

A questo proposito la parola Hunyuan significa, oltre che energia pura originaria, reagire, tornare all'uno.

Nel Zhineng Qigong si ritiene che lo Hunyuan qi umano possa essere guidato dalla mente, ad esempio assorbendolo dall'esterno e conducendolo all'interno del corpo nei luoghi di malattia che vengono ricondotti a dei blocchi di qi, in cui la materia versa in un livello energetico disorganizzato. Convogliare energia in questi luoghi del corpo mira a modificare lo stato energetico dell'organo, un processo che è avviato dalla mente che importa una informazione di salute che modifica il campo energetico e che può giungere a trasformare la materia.

In questa concezione materia, energia e informazione sono posti su un continuum di reciproca trasformazione in cui la mente gioca una parte fondamentale.

Pertanto il focus è posto sulla coscienza che, usando il qi esterno e mobilizzando quello interno, è vista nella sua potenzialità di cambiare il qi del corpo.

- Cap. 3 Disturbi che sorgono con la pratica fisica
- Cap. 3.01 Crisi di guarigione

Il termine "reazione" è usato nel Qigong per riferirsi a un aspetto comune del processo di guarigione noto in alcune medicine occidentali come crisi di guarigione.

Le reazioni si verificano quando il qi all'interno del corpo inizia a trasformarsi come parte del processo di guarigione e le impurità che si sono accumulate (spesso per un lungo periodo) vengono scaricate. Sebbene la salute possa migliorare senza necessariamente subire effetti collaterali, la maggior parte delle persone ha alcune reazioni ad un certo punto del proprio percorso verso una salute migliore.

Una reazione spesso peggiora i sintomi o i problemi di salute in corso e c'è la possibilità che si ripresenti una malattia o un problema precedente. Alcune reazioni si verificano quando una precedente malattia o un trauma non è stato completamente sradicato, anche se il problema sembrava essere scomparso. Il campo di qi malato che è rimasto nascosto nel corpo emerge mentre viene disperso, riportando vecchi sintomi. Questi potrebbero

essere malattie di qualsiasi momento della vita, dall'infanzia in poi o anche problemi con cui si nasce. Le reazioni si verificano anche tra i praticanti sani quando il loro livello di Qigong aumenta, poiché le impurità vengono scaricate mentre si spostano a livelli più alti di pratica e di salute.

In effetti le reazioni possono assumere quasi tutte le forme, ma differiscono da una vera malattia perché sono un segno di qi malsano che è rimasto nel corpo espulso da esso, mentre la malattia si verifica quando il qi malato penetra nel corpo o si manifesta al suo interno.

Le reazioni non sono solo una manifestazione di natura fisica; è comune avere anche reazioni emotive o mentali.

- Cap. 3.02 Effetti indesiderati

Difficilmente la pratica del Qigong presenta dei rischi. Tuttavia, durante la pratica di alcune tecniche possono manifestarsi degli effetti indesiderati.

Cause di effetti indesiderati.

Le cause degli effetti indesiderati rientrano in due grandi gruppi.

Nel primo gruppo di cause di effetti indesiderati, legate al praticante, rientrano la pratica di tecniche non sufficientemente apprese o eseguite, dove, per esempio nei tipi di Qigong chiusi, vengono trascurate le relazioni con gli orari, il ritmo di vita, l'alimentazione adeguata. Sempre a questo gruppo appartengono le cause "traumatiche", come un rumore intenso durante la meditazione o shock emotivi di qualunque tipo. Più frequente ancora è, come causa di effetti indesiderati di questo primo gruppo, l'eccessiva voglia di progredire dell'allievo che porti a praticare con troppo sforzo.

Il secondo gruppo di cause sono legate all'insegnante, che può non essere adeguatamente preparato alla trasmissione del Qigong, o essere eccessivamente pieno del suo ruolo e richiedere agli allievi il raggiungimento di "sensazioni" (che denotano un progresso nella pratica) non facili da avvertire. Oppure, nel caso di Qigong medico, l'insegnante può consigliare degli esercizi con finalità terapeutica non indicati per la patologia del praticante per un errore di diagnosi.

Effetti indesiderati più comuni.

In generale, la comparsa di effetti indesiderati cessa con la sospensione dell'esercizio che li ha provocati. Dopo un breve periodo di pausa si può riprendere la pratica.

La pratica di esercizi in movimento può provocare, se fatta con eccessiva lentezza, dispnea o palpitazioni. Altri effetti abbastanza comuni legati alla pratica di Qigong sono stipsi o diarrea, sensazioni di freddo o di caldo, prurito cutaneo.

Tecniche di concentrazione o visualizzazione possono provocare allucinazioni visive, uditive, agitazione non controllabile.

Gli effetti indesiderati sono molto più frequentemente collegati a tecniche di Qigong statico.

- **Cap. 4 Disturbi che sorgono praticando il Zhineng Qigong – teoria del dott. Pang Ming**
- **Cap. 4.0 L'impiego della coscienza nel Zhineng Qigong**

Nella pratica di Zhineng Qigong è noto che le reazioni si verificano più frequentemente rispetto ad altre forme di sanogenesi.

Il praticante ne farà conoscenza lungo il proprio percorso e dovrà cercare di rimanere calmo e rilassato; innanzi tutto riconoscerle come fenomeni temporanei e praticare il più possibile in modo da eliminare il qi malato dal corpo il più rapidamente possibile.

È importante costruire una buona comprensione del Qigong e della vita del genere umano. La maggior parte delle persone pratica solo a livello corporeo, a livello di qi ed a livello di sensazioni. Questa pratica non raggiunge il livello di coscienza pertanto la coscienza non cambia e rimane ancorata al proprio vecchio sistema di riferimento per pensare.

Il Zhineng Qigong implica la trasformazione del sistema di riferimento e ciò richiede una pratica costante e continua.

L'essere umano durante la propria vita, costruisce forti abitudini mentali causate dal corpo e dall'interazione col mondo esterno. Il lavoro con l'energia, con il qi, cambia il qi nel corpo e nella mente. Questo processo inizia a rompere l'equilibrio nella vita abitudinale, il vecchio quadro di riferimento con le sue convinzioni profonde radicate nel corpo e nella mente, vacilla.

Quando il qi modifica il vecchio equilibrio, si formerà un nuovo livello più evoluto che si porrà in contrapposizione col precedente in quanto ancora persistente.

Per migliorare la propria esistenza occorre rompere il vecchio equilibrio senza perdere né il senso della propria vita né il potenziale della propria mente.

Qi e mente lavorano insieme, ma se con la pratica il qi ha formato un nuovo equilibrio di livello superiore, se questo è troppo forte o è troppo veloce, il vecchio schema di riferimento mentale non può accettarlo rapidamente e la coscienza non è ancora perfettamente sviluppata per affrontare la forte reazione nel corpo: si creerà una sfida nella mente.

Con la ripetuta sperimentazione durante la pratica la coscienza riconoscerà le nuove reazioni da qi rimanendo calma e centrata andando a consolidare il nuovo quadro di riferimento. Anche la forza di volontà migliora e la coscienza potrà controllare la reazione del qi che passerà più agevolmente.

Quando la coscienza avverte che la reazione da qi è troppo forte è bene ricordare che la reazione è un processo di purificazione, di apertura, per migliorare le funzioni all'interno. Occorre mantenere la mente stabile, aprire il cuore, accettare tutte le reazioni. Non opporsi alle reazioni, bensì fornire buone informazioni per guidare la trasformazione e la reazione.

Non pensare che sia un problema o una malattia ma intendere che questa sia una reazione da qi che sta purificando il corpo ed a poco a poco sparirà. Quindi, spontaneamente, dal nostro interno l'informazione diventerà positiva.

In secondo luogo, dobbiamo mettere in pratica la forza di volontà nella vita quotidiana. Se la forza di volontà non è abbastanza forte, dovremmo vincere questa resistenza con la fiducia nella scienza del Zheneng Qigong e nel continuare a praticare il Qigong, Se sentiamo una difficoltà interna e chiediamo attenzione agli altri, potremmo non avere ancora abbastanza indipendenza per apportare il cambiamento interiore. Potremmo anche pensare che la nostra difficoltà sia molto importante ed è per questo che vogliamo condividere queste informazioni negative con gli altri per ricevere un'attenzione particolare. In questo modo potremmo perdere la fiducia in noi stessi e nel nostro potenziale preferendo rivolgerci all'esterno.

Le reazioni da qi possono verificarsi a tutti i livelli. Un cambiamento a un livello più profondo è più difficile da gestire. Quando il cambiamento coinvolge il quadro di riferimento, si sperimenta una reazione da qi a livello di coscienza.

Per gestire i cambiamenti dobbiamo allenare la stabilità della nostra consapevolezza. Dobbiamo andare oltre il giudizio, per osservare e non ricadere nel vecchio sistema di riferimento.

Occorre coltivare completa fede e fiducia nel proprio potenziale in quanto tutte le reazioni del qi nel corpo o nella coscienza aiutano a capire di più noi stessi.

Il dolore aiuta il nostro vero sé a ritrovare se stesso, a "crescere" e diventare più forte. Se non lo capiamo, il dolore ci catturerà e diventeremo schiavi del dolore. Dobbiamo anche sapere che noi non siamo il dolore: il dolore è un fenomeno, una reazione. Osserviamo il dolore. Siamo "l'unico", che osserva il dolore: questo è un processo pratico mentale di alto livello.

Quindi, tutti dovrebbero affrontare con sicurezza tutti i tipi di reazioni e imparare il modo migliore per affrontarle: aprire il cuore, accettare le reazioni, accettare il dolore, senza attaccamenti. Vedere le reazioni come il viatico per addestrare la nostra saggezza e la stabilità della nostra coscienza al fine di trovare il vero sé interiore.

Da “usare Yishi³” lezione del dott. Pang Ming

Lo Yishi lavora nel subconscio nutrendo tutte le vostre attività vitali. Se non siete disposti a cambiare le vostre posizioni mentali, come userete lo Yishi? Voi pensate che sia una questione di metodi, ma i metodi devono essere diretti da un corretto modo di pensare per poter essere efficaci, senza un corretto modo di pensare che vi guidi, il metodo di pratica potrebbe diventare addirittura dannoso.

Alcune persone si ammalano dopo aver iniziato a praticare Qigong.

Perchè? Con la pratica il loro potere di pensiero è più grande e il loro qi è forte. E data la negatività del loro pensiero, le cose si sviluppano in quella direzione. Quindi quando usate lo Yishi dovete avere delle fondamenta corrette nel pensiero e nella comprensione per rendere completo il vostro uso di Yishi. Mobilizzare il qi usarlo, dirigerlo decidendone l'effetto sono tutte cose che debbono essere costruite su fondamenta corrette del pensiero.

³ Uso cosciente o intenzionale della mente.

- Cap. 4.02 Reazioni che si manifestano con la pratica del Qigong dipendenti dalla *guarigione delle malattie* – Dott. Pang Ming

Quando si pratica il Zhineng Qigong, il qi si sente molto velocemente, gli effetti sono molto buoni, la salute migliora continuamente a livelli sempre più alti, e i cambiamenti si notano chiaramente. Durante questo processo, gli “accumuli” che non sono benefici alla salute vengono eliminati gradualmente. Queste eliminazioni sono sia mentali sia fisiche. Durante queste eliminazioni appariranno disagi o dolori in alcune parti del corpo. Queste sono chiamate “reazioni alla pratica”. Vi sono diversi tipi di reazioni alla pratica: reazioni per esempio legate all’impatto del qi sulle parti del corpo colpite dalle malattie. La maggior parte delle persone con malattie croniche avrà queste reazioni, perché quando le parti del corpo sono affette dalla malattia per tanto tempo, il corpo si adatta alla malattia raggiungendo un equilibrio, anche se patologico. Con la pratica del Qigong, le parti del corpo affette dalla malattia si possono percepire come aggravate. Queste sono reazioni legate all’impatto del qi sulle parti del corpo colpite dalle malattie, e sono un fenomeno particolare del Qigong. Dopo la pratica del Qigong l’energia del corpo è relativamente in pienezza e la malattia ha cominciato a guarire, ma la condizione ancora non è completamente ritornata alla normalità. La propria energia aumenta e lavora per guarire continuamente la malattia. Le funzioni corporee, comprese le sensazioni della parte del corpo malato, guariranno passo dopo passo. Nel momento in cui la sensibilità comincia a ritornare più normale, i sintomi possono avvertirsi più di prima. Questo può creare la falsa illusione che la malattia stessa stia peggiorando. Per esempio, diciamo che ci sia un “ingrossamento osseo” (un’artrosi) di una vertebra cervicale. Quando l’artrosi ha costituito uno “sperone” che ha raggiunto i nervi, alzare le braccia provocherà dolore. Dopo alcuni anni, lo sperone non sarà diminuito di grandezza ma il braccio potrà essere alzato senza eccessivo dolore: sarà il grado del movimento a essere ridotto. Questa è una forma di equilibrio patologico. Possiamo spiegare questi fenomeni usando i principi della medicina cinese e del Qigong riguardante i canali che trasportano qi e sangue. Tutte le parti del corpo sono attraversate da meridiani principali e secondari. Per esempio, qi e sangue circolano nei canali dell’arto superiore. Dopo la crescita dello sperone, tre di questi vasi sono ostruiti e non sono sufficientemente aperti. In questa condizione, muovendo normalmente l’arto come prima, in alcune zone dell’arto non ci sarà

sufficiente nutrimento di qi e sangue, il qi non potrà fluire normalmente e comparirà dolore. Se i vasi sono ostruiti e non aperti per un lungo periodo, allora alcune parti dell'arto non saranno ulteriormente nutrite di qi e sangue, la loro funzionalità diminuirà sempre più, e la sensazione di dolore sparirà, saranno come atrofizzate e insensibili. Dopo la pratica del Qigong il qi è pieno, i tre canali si aprono improvvisamente, le funzioni del braccio cominciano a guarire, ma non hanno ancora raggiunto lo stato di normalità. Lungo il percorso di guarigione delle funzioni sensoriali potranno avvertirsi più dolore e disagio. Così, le reazioni legate all'impatto del qi sulle parti del corpo colpite dalle malattie sono manifestazioni del recupero delle funzioni nel luogo della malattia. Con la continua e assidua pratica del Qigong l'energia sarà ancora più piena e il dolore sparirà.

Un'altra situazione può verificarsi quando all'interno del corpo ci sia una zona in cui la malattia è latente, o quando una vecchia malattia non è completamente scomparsa. Sebbene la malattia sia guarita, le sue informazioni residue sono ancora lì. Anche in questi casi, dopo la pratica del Qigong possono apparire reazioni. È la manifestazione della purificazione graduale del corpo.

- Cap. 5 Ipotesi: possono manifestarsi disturbi “tipici” della pratica dello Hunyuan qi esterno o della pratica dello Hunyuan interno o dello Hunyuan degli organi ?
- Cap. 5.01 Le tre fasi dello Hunyuan

Fase dello Hunyan esterno

Questa fase di pratica iniziale rafforza le funzioni vitali. Lo Hunyan esterno indica la fusione della coscienza dell'uomo con lo Hunyuan qi esterno del mondo naturale. Questa fusione ha lo scopo di facilitare la facoltà di assorbimento da parte del corpo umano; comprende tre stadi di coscienza. 1) incontro di coscienza e Hunyuan qi esterno originale; quest'ultimo ottiene le informazioni dell'essere umano e nella fusione ne assume le medesime caratteristiche con conseguente effetto positivo per l'uomo. 2) unione del pensiero con lo Hunyuan qi che si irradia intorno al corpo; questo aspetto fa ampliare la sensazione del corpo nell'ambito esterno dello Hunyuan qi e diventa possibile convo-

gliarlo all'interno del corpo. 3) il pensiero e la permeabilità della superficie epidermica del corpo si uniscono reciprocamente; questo aspetto rafforza la capacità dell'epidermide di portare lo Hunyuan qi all'interno del corpo.

Metodo di allenamento dello Hunyuan esterno: Pengqi guanding fa, muovere le membrane, Laqi .

Fase dello Hunyan interno

Questa fase conduce le attività vitali consapevoli ad un livello ancora più profondo. Lo Hunyuan interno indica la fusione dello Hunyuan qi del corpo con la coscienza. Questa fase di concentrazione mentale all'interno del corpo, permette allo Hunyuan qi di permeare in modo esteso ogni tessuto del corpo sempre più in profondità; comprende cinque stadi di coscienza. 1) la coscienza guida il qi all'interno di qualsiasi parte del corpo. 2) la mente è autonoma, la capacità di autocontrollo è rafforzata, l'umore è stabile. 3) la coscienza è in grado di sperimentare i cambiamenti di qi interno ed esterno. 4) mente e corpo sono completi, in salute. 5) aumenta il processo di fusione tra lo Hunyuan qi del corpo e lo Hunyuan qi "vero" degli organi.

Metodo di allenamento dello Hunyuan interno: Shingshen zhuang.

Riunire i cinque organi

Rappresenta il terzo livello del Zhineng Qigong e lavora sul qi interno degli organi. I cinque organi sono: cuore, fegato, pancreas, polmoni e reni. Il lavoro sul qi si riferisce al qi vero degli organi interni. Il lavoro di questo livello riguarda il riportare il qi degli organi interni al palazzo Hunyuan⁴ per poterlo fondere, aprire/chiudere e trasformare. In particolare modo la trasformazione del qi degli organi attraverso l'apertura-chiusura permette al qi di tornare al palazzo Hunyuan per poi procedere con la fusione di mente e qi. Al contempo la pratica lavorando con emozioni e psiche rafforza i cinque organi.

Metodo di allenamento dello Hunyuan degli organi: i suoni, i mudra.

- Cap. 5.02 Presentazione del questionario, ipotesi di lavoro

⁴ Il palazzo Hunyuan è situato dietro lo stomaco.

La decisione di raccogliere maggiori informazioni circa le reazioni da qi nasce dalla mia esperienza al riguardo. In seguito a problemi di salute, soffrivo di grande spossatezza e di rigidità motoria, mi avvicinai alla pratica del Zhineng Qigong, e nel giro di pochi mesi decisi prima di praticare regolarmente ogni giorno e poi di seguire il corso per insegnanti a Milano con Ramon Testa.

Mi fu subito chiaro che con la pratica riacquisivo flessibilità ed energia, con essa il buonumore e la serenità.

Mi fu altrettanto chiaro che il mio corpo reagiva anche in un altro modo, segnalandomi con nuovi malesseri i cambiamenti che si stavano producendo al suo interno.

Il primo esercizio che praticai con costanza fu il Pengqi guanding fa, era il 2016, dopo un mese mi fiorirono i calazi in entrambi gli occhi, contemporaneamente ebbi rilasci di siero da un neo sulla linea costale inferiore e mi si ripresentò il blocco alla spalla destra che pensavo di avere risolto qualche anno prima. Questo esercizio non l'ho mai abbandonato e continua a darmi reazioni da qi: nel 2018 la pelle di mani e piedi si sfaldava fino a mostrare la carne viva, nelle dita delle mani intorno all'unghia si formavano ragadi che fortunatamente nel giro di pochi giorni si chiudevano, nel 2019 e 2020 tale disturbo è andato affievolendosi ma non è ancora scomparso. Anche il problema alle palpebre oculari saltuariamente si ripresenta in maniera minore. La spalla destra ha recuperato tutta la mobilità ma il dolore ogni tanto si ripresenta.

Quando iniziai a praticare regolarmente il Xingshen zhuang, almeno quattro volte alla settimana, ebbi una violenta colica di fegato, e per qualche mese smisi l'esercizio numero 4, quando lo ripresi mi si ripresentò nuovamente una colica di fegato ma molto meno dolorosa rispetto alla precedente; ora continuo a praticarlo in maniera meno intensa e non ho avuto più reazioni.

Dal diario di pratica recupero tante informazioni tra cui i continui formicolii notturni agli arti avvertiti nel corso del primo anno di scuola, i mal di testa, la tachicardia, le mani che friggevano, la profonda asimmetria del corpo che perdurava ben oltre il termine degli esercizi.

Il questionario è stato pubblicato on line al fine di ottenere tramite le risposte anonime una campionatura delle reazioni da qi nei praticanti.

Il questionario è sempre qualcosa di parziale, difficoltoso nella stesura e nella compilazione, le problematiche che sorgono sono legate innanzitutto all'intenzione del formula-

tore ed alla sua capacità di tradurla in un lessico comprensibile; l'entusiasmo si scontra con le difficoltà dell'organizzazione del pensiero logico e delle peculiarità dello strumento utilizzato. Tuttavia i dati raccolti sono importanti e nella loro analisi, fornire non poche informazioni sull'argomento di cui la presente tesi è la sintesi nonché la fase prodromica ad un ulteriore prosieguo della ricerca.

La Bioenergetica di Alexander Lowen⁵, la Somatic experiencing di Peter A. Levine⁶, portano un contributo a questa mia ricerca in quanto curano i postumi dei traumi congelati delle persone, da una prospettiva psicoanalitica ma con una sollecitazione all'espressione fisica del paziente in un ambiente protetto. I loro studi hanno evidenziato come i traumi, sia fisici sia mentali, si annidino nel corpo e di come possano essere curati intervenendo sul corpo con un approccio "gentile" per risolvere la problematica cosiddetta di disturbo post-traumatico da stress, conducendo la persona ad imparare a sentire la voce silenziosa del corpo, a sviluppare una consapevolezza e una padronanza delle proprie sensazioni fisiche e delle proprie emozioni. Sciogliere le tensioni dal corpo libera energia e ridona la salute e il sorriso.

Quello che facciamo noi con la pratica di Zhineng Qigong è di avventurarci lungo un percorso che ci porta diritto all'interno di noi stessi, delle nostre sensazioni, delle nostre emozioni, ad osservare la mente e le sue reazioni; ed è proprio lungo questo cammino che possono manifestarsi disturbi fisici e mentali alla cui presenza dobbiamo essere preparati non solo con l'esecuzione costante dell'esercizio fisico nello stato di Qigong ma anche con lo studio della scienza del Zhineng Qigong, che ne mette in luce i passaggi e le asperità, nonché con il confronto con altre scienze che approfondiscono l'uso cosciente della mente.

- Cap. 6 Il questionario
- Cap. 6.01 Le risposte aggregate

⁵ Paziente e allievo di Wilhelm Reich, da lui conosciuto negli anni quaranta, Alexander Lowen è considerato il principale continuatore del suo approccio psicocorporeo. Negli anni cinquanta, dopo essersi laureato in medicina a Ginevra, in Svizzera, ha messo a punto, inizialmente insieme a John Pierrakos, un particolare approccio noto come Analisi bioenergetica e nel 1956 ha fondato a New York l'International Institute for Bioenergetic Analysis, di cui è stato direttore per quarant'anni.

⁶ Psicologo, ricercatore ed ex consulente per lo stress della NASA, specializzato nel lavoro con traumi e disturbi legati allo stress; ha sviluppato Somatic Experiencing, un approccio orientato al corpo per il trattamento dei traumi che si concentra sull'elaborazione della memoria traumatica, sul calmare il sistema nervoso e sul rilascio dello shock traumatico del corpo.

- 1) Genere:
 - a. Donna : 77%
 - b. Uomo : 23%

- 2) Età:
 - a. Fino a 30 anni : 0
 - b. Fino a 50 anni : 49%
 - c. Fino a 70 anni : 48%
 - d. Oltre i 70 anni : 3%

- 3) Il tuo stile di vita prima dell'inizio della pratica di Zhineng Qigong era:
 - a. Sedentario : 53%
 - b. Sportivo : 47%
 - c. Atleta : 0

- 4) Come definiresti il tuo benessere psicofisico quando hai iniziato la pratica di Zhineng Qigong?
 - a. Buono : 34%
 - b. Discreto : 46%
 - c. Convalescente : 6%
 - d. Con patologie pregresse : 14%

- 5) Come definiresti il tuo benessere psicofisico oggi?
 - a. Buono : 80%
 - b. Discreto : 11%
 - c. Con patologie in corso : 3%
 - d. Con patologie pregresse : 6%

- 6) Pensi di essere una persona tendenzialmente:
 - a. Apprensiva : 46%
 - b. Fiduciosa : 20%
 - c. Impaziente : 20%
 - d. Tranquilla : 14%

7) Perché hai deciso di iniziare la pratica di Zhineng Qigong:

- a. Per risolvere un disturbo : 12%
- b. Per migliorare il benessere psicofisico : 61%
- c. Per aumentare il livello energetico : 12%
- d. Per curiosità : 15%

8) Da quanto tempo pratichi Zhineng Qigong:

- a. Meno di un anno : 5%
- b. Più di un anno : 17%
- c. Più di tre anni : 32%
- d. Più di cinque anni : 41%
- e. Più di dieci anni : 5%

9) Prevalentemente pratichi:

- a. Da solo/a : 76%
- b. In coppia : 3%
- c. In gruppo : 21%

10) Indica la durata media della tua pratica giornaliera:

- a. Mezz'ora : 22%
- b. Un'ora : 28%
- c. Più di un'ora : 50%

11) Sai che cosa sono le reazioni da qi:

- A. Sì : 94%
- B. No : 6%

12) Come descriveresti una reazione da qi:

- a. Un disturbo passeggero : 35%
- b. La sano genesi di corpo e mente : 62%
- c. L'aggravamento della malattia : 0
- d. La suggestione della mente : 0
- e. Un profondo benessere : 3%

13) Hai avuto reazioni da qi:

- a. sì, quando ho iniziato questa disciplina : 67%
- b. sì, in seguito all'esecuzione costante dello stesso esercizio : 19%
- c. No: 3%
- d. Non so: 5%
- e. Si ogni volta che approccio un nuovo esercizio : 6%

14) Perché pensi si sia trattato di reazione da qi:

- a. Comparire durante l'esercizio o subito dopo: 48%
- b. Ha coinvolto parti del corpo fino ad allora in salute : 36%
- c. Ha coinvolto parti del corpo già traumatizzate : 16%
- d. Ha coinvolto parti del corpo situate lungo il medesimo meridiano: 0

15) Indica quale esercizio ti ha provocato una reazione prevalente tra le seguenti:

esercizio svolto	dati aggregati righe											dati aggregati righe
	Dolore diffuso/stanchezza	Asimmetria/tremori/vertigini	Nausea/vomito/diarea	Prurito/Eruzioni/diarea	Insomnia/agitazione/disprezzo	Perdite ematiche/ Perdita di lipidi	Mal di testa	Coliche/blocchi digestivi	Sbalzi di pressione/palpitazioni	Allucinazioni visive/uditive/olfattive	Benessere diffuso	
Pengqi guanding fa	8	1	1	2	0	0	0	0	1	1	3	17
Zhanzhuang	7	1	1	0	0	0	0	0	3	0	0	12
Chenqi	6	2	0	0	0	1	0	0	1	1	0	11
Chengbi	5	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	7
Roufu gong	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3
Xingshen zhuang	7	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	12
Dunqiang gong	5	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	9
Laqi	5	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	9
Il metodo dei cinque Hunyuan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Posizione a L	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Dati aggregati colonne	50	7	2	2	4	2	0	0	8	4	8	

16) Indica brevemente le tue precisazioni in merito a quanto indicato al punto precedente in riferimento all'esercizio svolto. (esempio: Xingshen zhuang esercizio 4: due episodi di ; Chenqi: solo se svolto prima di cena, etc..) .

Xingshen zhuang Mal di testa, brividi e sonnolenza
Xingshen zhuang Forte dolore pulsante nel tratto cervicale
Le reazioni con Zhanzhuang sono state nel corso tempo: tremore; mal di testa; palpitazioni
Stato di UNO. No peso, no fisico, no fatica.
Pengqi guanding fa, Zhanzhuang, Chenqi, Chengbi, Dunqiang gong, Xingshen zhuang, Peggioramento dei dolori a bacino e schiena

<p>Xingshen zhuang Malessere generale (come l'influenza). Diarrea. Squilibrio emozionale.</p>
<p>Zhanzhuang, Dunqiang gong, ansia, confusione emozionale, innalzamento temporaneo della pressione.</p>
<p>il Pengqi guanding fa lungo agli inizi provocava grande nausea durante la pratica. Chengbi tutt'ora provoca dolore, non sono ancora riuscita a sostenerlo</p>
<p>Ogni volta che riprendo il Dunqiang gong provo una grande sensazione di spossatezza in tutto il corpo. L'esercizio continuo regola il transito intestinale. Posizione a L irrequietezza alle gambe soprattutto la notte e sensazione di qi nella parte alta del tronco. Xingshen zhuang: Collo di gru- testa di drago contratture collo e a volte se prolungato qi che resta in alto</p>
<p>Reazione cutanea su gambe e braccia dopo pratica di Pengqi guanding fa e Laqi dopo seminario</p>
<p>Zhanzhuang: nausea/vomito, Non sempre, ma talvolta anche a distanza dall'esecuzione della pratica</p>
<p>le reazioni da qi le ho avute sia in Chenqi, palpitazioni forti e poi forza e benessere, Zhanzhuang palpitazioni forti sia durante che giorno successivo per diverse ore ininterrotte con crisi depressiva, mia patologia con pensieri suicidi, poi oggi grazie a Zhanzhuang assistenza Ramon, godo vedo trasformo vigile sulle sensazioni emozioni quotidiane.</p>
<p>Xingshen zhuang: es.7 talvolta salita anomala del qi. Es. 9 talvolta nausea</p>
<p>Pratica del Dunqiang gong svolta in gruppo notavo difficoltà a respirare e concentrarsi Pratica del Pengqi guanding fa eruzione cutanea sotto piede destro per alcuni mesi poi la continuazione ha guarito l'eruzione</p>
<p>Chenqi e posizione a L : Dolore</p>
<p>Reazione cutanea su gambe e braccia dopo pratica di Pengqi guanding fa e Laqi dopo seminario</p>
<p>Pengqi guanding fa e Laqi dolore In realtà tutti gli esercizi se effettuati a lungo, quotidianamente e costantemente.</p>
<p>Il dolore nella mia esperienza di pratica non è diffuso, ma localizzato Pengqi guanding fa: nel primo anno di pratica: troppo qi nella zona alta del corpo, dal centro delle scapole alla testa/ a volte dolore alle spalle/ancora oggi a volte sensazione di freddo che si irradia dalla zona lombare/in genere benessere Zhanzhuang: reazioni diverse nel corso del tempo, a volte in contemporanea: dolore alle spalle, a volte alle cosce/ stanchezza / tremore alle gambe/ irrequietezza/ asimmetria/ piacevoli allucinazioni visive/ sensazione di freddo che si irradia dalla zona lombare/ profondo benessere Chenqi: più reazioni in contemporanea: dolore a spalle e braccia, asimmetria durante la pratica, profondo benessere dopo Chengbi: durante la pratica dolore a spalle e braccia, benessere e vitalità dopo</p>

<p>Roufu: dolore dalla spalla destra lungo il braccio destro (sovrastimolazione? tendinite?); si attenua fino a quasi scomparire se a guidare il movimento è la mano sinistra</p> <p>Xingshen zhuang: benessere, soprattutto se sequenza completa o combinazione di 4-5 esercizi/esercizi 2 e 3: dolore alle spalle</p> <p>Dunqiang gong: insonnia se praticato prima di sera (ho cambiato orario)</p> <p>Laqi: a volte allucinazioni visive, piacevoli/benessere e leggerezza</p> <p>Posizione a L: un paio di volte: dolore e rigidità nella zona dorsale e cervicale il giorno successivo (qi bloccato?); mi sono rivolta all'insegnante ed ho corretto e ammorbidito l'esecuzione dell'esercizio</p>
<p>Chenqi Chengbi Xingshen zhuang Dunqiang gong posizione a L : Avendo problemi al collo, tutti gli esercizi che lavorano sull'area intorno alla settima cervicale provocano giramento di testa e contratture.</p> <p>Scoglio ancora da superare soprattutto con Chenqi</p>
<p>Reazione cutanea su gambe e braccia dopo pratica di Pengqi guanding fa e Laqi dopo seminario</p>
<p>Zhangzhuang: due mesi di pratica continua forti dolori al petto e aumento della pressione arteriosa.</p> <p>Xingshen zhuang Sequenza di secondo livello, movimento a onda: tendinite e borsite al braccio destro dopo pratica intensa di due mesi.</p>
<p>Pengqi guanding fa svolto durante la pratica ha poi generato un herpes zooster lungo lo stinco. Non l'ho curato ho solo preso integratori e ho continuato a praticare</p>
<p>Posizione a L dolore, praticata nello stato Mingjue rilassato</p>

17) Indica la frequenza media settimanale dell'esercizio di cui al punto precedente:

esercizio svolto	1 o 2 volte a settimana	3 o 4 volte a settimana	Tutti i giorni	Dati aggregati righe
Pengqi guanding fa	2	6	5	13
Zhanzhuang	2	4	2	8
Chenqi	3	1	1	5
Chengbi	3	0	1	4
Roufu gong	2	0	0	2
Xingshen zhuang	4	1	1	6
Dunqiang gong	1	0	0	1
Laqi	4	3	4	11
Il metodo dei cinque Hunyuan	0	0	0	0
Posizione a L	2	1	1	4

Dati aggregati colonne	22	16	15	
-------------------------------	-----------	-----------	-----------	--

18) Indica dopo quanto tempo è comparsa la reazione da qi di cui al punto 15):

esercizio svolto	Immediatamente	Durante la notte	Dopo qualche giorno/una settimana	Dopo 10 giorni/un mese	Dati aggregati righe
Pengqi guanding fa	10	3	9	2	24
Zhanzhuang	3	1	2	2	8
Chenqi	7	0	0	0	7
Chengbi	4	0	0	0	4
Roufu gong	1	0	0	0	1
Xingshen zhuang	4	0	1	1	6
Dunqiang gong	2	1	0	0	3
Laqi	5	0	4	0	9
Il metodo dei cinque Hunyuan	0	0	1	0	1
Posizione a L	2	0	1	0	3
Dati aggregati Colonne	38	5	18	4	

19) Come ti sei comportato subito dopo?

esercizio svolto	Mi sono rivolto all'insegnante	Mi sono rivolto al medico	Ho continuato con lo stesso esercizio	Ho sospeso l'esercizio
Pengqi guanding fa	4	0	17	1

Zhanzhuang	2	0	4	1
Chenqi	3	0	2	2
Chengbi	0	0	2	1
Roufu gong	1	0	1	0
Xingshen zhuang	0	0	2	2
Dunqiang gong	0	0	3	1
Laqi	1	0	7	0
Il metodo dei cinque Hunyuan	0	0	1	0
Posizione a L	2	0	1	1
Dati aggregati	13	0	40	9
Colonne				

20) La tua reazione da qi si è manifestata nuovamente alla ripresa del medesimo esercizio:

esercizio svolto	Stessa intensità	Minore intensità	Non si è ripresentata	In forma diversa	Non ho ripreso l'esercizio
Pengqi guanding fa	0	6	6	1	0
Zhanzhuang	0	4	1	1	1
Chenqi	0	4	1	0	2
Chengbi	0	2	0	0	1
Roufu gong	0	2	0	0	0
Xingshen zhuang	1	1	0	1	1
Dunqiang gong	1	2	1	0	1
Laqi	0	3	4	0	1
Il metodo dei cinque Hunyuan	0	1	0	0	0
Posizione a L	0	2	1	0	1
Dati aggregati	2	27	14	3	8
Colonne					

21) In generale com'è cambiato il tuo approccio alla pratica dopo la reazione da qi:

- a. Ho approfondito lo studio della teoria del Zhineng Qigong : 60%

- b. Ho interrotto per un periodo e poi ho ripreso la pratica : 17%
- c. Ho aumentato il tempo dedicato alla pratica : 17%
- d. Ho diminuito il tempo dedicato alla pratica : 7%
- e. Ho smesso di praticare questa disciplina : 0

22) Alla luce della tua esperienza pensi che le reazioni da qi possano essere manifestazioni in qualche modo legate all'esercizio praticato o ne siano svincolate ed indipendenti:

- a. Indipendenti : 0
- b. Assolutamente collegate : 84%
- c. Parzialmente collegate : 16%

- Cap. 6.2 Considerazioni sui dati raccolti

Il profilo del praticante “tipo” risultante dal questionario è il seguente:

donna, adulta, con stile di vita sportivo, che ha iniziato la pratica del Zhineng Qigong per migliorare il proprio benessere psicofisico, praticando più di un'ora al giorno, con un netto miglioramento del proprio stato di salute, che conosce le reazioni da qi e le riferisce alla sano genesi di corpo e mente avendone fatto esperienza durante la propria pratica. Una donna che si considera ansiosa, che pratica prevalentemente un giorno o due alla settimana, la cui reazione da qi si è presentata immediatamente ma che ha continuato nella perseveranza dello stesso esercizio con manifestazioni di reazioni da qi in remissione.

Le risposte evidenziano che sono maggiormente eseguiti nel corso di tutta la settimana il Pengqi guanding fa e Laqi, seguiti dal Zhanzhuang. Al contrario quello meno praticato in assoluto risulta il Dunqiang gong.

La reazione da qi fortemente evidenziata nel questionario, in tutte le posture elencate eccetto per il metodo dei 5, risultante tra l'altro il meno praticato nel campione analizzato, è stata “dolore diffuso e stanchezza”.

Seguita da “sbalzi di pressione e palpitazioni” indicata soprattutto nell'esecuzione di Zhanzhuang e Dunqiang gong, quindi in misura minore di Pengqi guending fa, Chenqi, Laqi.

L'“asimmetria, tremori, vertigini” è stata riscontrata in Chenqi, Xingshen zhuang, e in misura minore in Pengqi guending fa, Chenqbi e Zhanzhuang.

Le “allucinazioni visive, acufeni” sono state rilevate soprattutto con Laqi e poi con Pengqi guending fa e Chenqi.

La “nausea, vomito, diarrea” è stata evidenziata nelle pratiche di Pengqi guending fa e Zhanzhuang; il “mal di testa” è risultato circoscritto alle pratiche di Chenqi e Chengbi, mentre il “prurito ed eruzioni cutanee” è stato evidenziato nella pratica di Pengqi guending fa; infine “insonnia, agitazione, dispnea” abbinata alle pratiche di Xingshen zhuang e Dunqiang gong.

Non sono state evidenziate significative reazioni da qi incluse nell'elenco quali: perdite ematiche / liquidi, né coliche e blocchi digestivi.

Segnalo infine l'assegnazione al “benessere” di un alto punteggio in quanto incluso nell'elenco dei “disturbi”, soprattutto con le pratiche di Pengqi guending fa e di Roufu gong, quindi con Laqi, metodo dei 5 e Xingshen zhuang.

La risposta del “dolore diffuso e stanchezza” all'approcciarsi alle pratiche del Zhineng Qigong data da tutti i partecipanti al questionario, per tutti i tipi di esercizio è la prima sensazione avvertita e certamente porta con sé una verità lampante: la difficoltà ad entrare nello stato di Qigong, come condizione di rilassamento, calma profonda e ascolto interiore. Infatti, analizzando le risposte incluse nelle precisazioni con testo libero, si ricava la difficoltà dei praticanti a sciogliere particolarmente gli arti superiori, spalle e collo, nella quasi totalità degli esercizi proposti.

Qui una riflessione sullo stile di vita e sulle abitudini pare opportuna, l'approccio individuale del praticante risulta manifestarsi come approccio ginnico, non c'è il salto della coscienza, la mente codifica la pratica in maniera scissa: fisica o meditativa; del resto la mentalità orientale che arriva alla meditazione con la reiterazione dell'esercizio fisico è lungi da quella occidentale contemporanea.

La chiave è la fede del praticante nella pratica abbinata allo stato di necessità, allora si aprono le possibilità del Zhineng Qigong anche alla mente occidentale: strutturata, diffidente, arroccata nell'individualità e nell'ego, che ha perduto il sapere del corpo anzi ne disdegna le competenze, tiranna e sorda all'infelicità del corpo.

Un approccio tiepido, scostante, o al contrario eccessivamente carico di aspettative non sono *stati* della mente compatibili con un sano approccio alla pratica del Zhineng Qi-

gong, al contrario l'affidarsi, il darsi, l'aprirsi, il lasciare andare sono quanto di meglio possa suscitare il Zhineng Qigong.

Pochi hanno segnalato il disturbo delle allucinazioni visive e uditive, circoscritte alla pratica di Laqi; qui possiamo notare un effetto della mente di mantenere ancora il controllo sul corpo, la funzione della mente è proprio quella di proiettare l'eterna illusione, *chitta maya*⁷, il velo, la separazione, la paura del nuovo, del cambiamento. Non può esserci cambiamento, miglioramento, se non si cambia l'approccio, togliendo potere a questo tipo di mente e aprendo il cuore/mente al tutto, all'Uno, accorgendosi di questa unità di questo essere parte di un tutto, fusi insieme.

Le reazioni da qi segnalate nel questionario con la pratica di Pengqi guanding fa sono state in ordine decrescente: dolore diffuso/stanchezza, prurito/eruzioni cutanee e con lo stesso indice: asimmetria/tremori/vertigini, nausea/vomito/diarrea, sbalzi di pressione/palpitazioni, allucinazioni visive/acufeni.

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Zhanzhuang sono state in ordine decrescente: dolore diffuso/stanchezza, sbalzi di pressione/palpitazioni, e con lo stesso indice: asimmetria/tremori/vertigini e nausea/vomito/diarrea.

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Chenqi sono state in ordine decrescente: dolore diffuso/stanchezza, asimmetria/tremori/vertigini, e con lo stesso indice: mal di testa, sbalzi di pressione/palpitazioni, allucinazioni visive/acufeni.

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Chengbi sono state in ordine decrescente: dolore diffuso/stanchezza, e con lo stesso indice: asimmetria/tremori/vertigini, mal di testa.

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Roufu gong sono state: dolore diffuso/stanchezza.

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Xingshen zhuang sono state in ordine decrescente: dolore diffuso/stanchezza, e con lo stesso indice: asimmetria/tremori/vertigini, insonnia/agitazione/dispnea.

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Dunqiang gong sono state in ordine decrescente: dolore diffuso/stanchezza, e con lo stesso indice: insonnia/agitazione/dispnea, sbalzi di pressione/palpitazioni.

⁷ Il concetto Buddista della Ruota del Samsara, altresì nota come Ruota delle Illusioni: essa è infatti generata dall'inganno (*chitta*) della coscienza (*maya*).

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Laqi sono state in ordine decrescente dolore diffuso/stanchezza, allucinazioni visive/acufeni, sbalzi di pressione/palpitazioni,

Le reazioni da qi per la pratica del Metodo dei 5 non sono state segnalate da coloro che hanno indicato lo svolgimento di tale pratica.

Le reazioni da qi segnalate con la pratica di Posizione a L sono state esclusivamente il dolore diffuso/stanchezza.

Possiamo ritrovarvi quelle reazioni da qi riconosciute dalla bibliografia di riferimento, e definiti più comuni: la pratica di esercizi in movimento può provocare, se fatta con eccessiva lentezza, dispnea o palpitazioni, evidenziati qui sopra nelle pratiche di Zhanzhuang, Laqi, Pengqi guanding fa e Xingshen zhuang; mentre per la segnalazione degli stessi disturbi nella pratica di Dunqiang gong appare compatibile con lo svolgimento di un esercizio prettamente fisico praticato saltuariamente senza una vera costanza e ripetizione.

Altri effetti abbastanza comuni legati alla pratica di Qigong riconosciute dalla bibliografia di riferimento che ritroviamo nelle risposte del questionario sono riferite a stipsi o diarrea, con la pratica di Pengqi guanding fa e di Zhanzhuang, inoltre quelle di prurito ed eruzioni cutanee segnalate con la pratica di Pengqi guanding fa.

Anche le allucinazioni rientrano tra i disturbi segnalati dal questionario soprattutto con la tecnica di Laqi, e già ben individuati dalla bibliografia per le tecniche di concentrazione o visualizzazione.

Dalla quasi totalità delle risposte risulta che la reazione da qi è comparsa immediatamente, durante la pratica stessa, ed è ricomparsa alla ripresa dell'esercizio, andandosi attenuando.

La fiducia dei praticanti nel Zhineng Qigong e nella sua ripetizione è ben rappresentata nelle risposte alla domanda specifica in cui prevalgono percentualmente le affermazioni di coloro che hanno continuato a praticare l'esercizio dopo l'insorgenza della reazione da qi unita alla fiducia verso l'insegnante, a cui fare riferimento ed a cui rivolgersi nel percorso di auto guarigione.

La mia conclusione al presente lavoro è la comprensione di come sia diffusa e conseguente la manifestazione di reazioni da qi in tutti coloro che svolgano una pratica che coinvolga il corpo in maniera gentile e continua, in uno stato di rilassamento e con l'attenzione introvertita della mente. Tali paiono le condizioni in cui il corpo possa len-

tamente sfuggire dal ferreo controllo della mente razionale e manifestare i propri disagi, aiutato dal maggiore flusso di qi. La mente diviene allora consapevole delle manifestazioni di disturbi o reazioni avverse e se non se ne impadronisce e reprime ma al contrario rimane fiduciosa nella continuità della pratica e dell'accresciuto beneficio del qi, può contribuire al ristabilirsi della salute e dell'auto guarigione.

Tuttavia considero il fare esperienza diretta, con la guida di un maestro preparato e disponibile, magari in un periodo di necessità, una vera fortuna ed una vera ricchezza per il proprio percorso di crescita e di miglioramento; mi auguro di potere essere un mezzo per la diffusione di questa pratica, che ho sentito mia fin da subito, e di continuare il mio percorso di approfondimento della scienza del Zhineng Qigong con soddisfazione e gratitudine.

Bibliografia

I metodi della scienza del Zhineng Qigong

Zhineng Qigong I: Introduzione, Teoria Olistica E Scienza Del Qigong

Zhineng Qigong II: Uso Cosciente Della Mente Yishi e Coltivazione Della Virtu' Dao-
de

Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong

Sitografia

www.asdzhinengqigong.it

www.zhinengqigong.it

www.chinalink.it

www.bigqifield.com

www.daohearts.com

Ringraziamenti

I miei ringraziamenti vanno innanzitutto alla mia malattia, maestra di vita e Angelo delle opportunità, che mi ha permesso di aprire gli occhi, la mente e soprattutto il cuore alle immense possibilità della natura intesa come qualcosa di divino che trascende l'umano e ci porta ad un livello di infinite possibilità, infinite come il Qi nell'Universo;

ringrazio il mio maestro Ramon Testa, sinologo, profondo conoscitore del Zhineng Qigong, per la disponibilità e la pazienza con cui accoglie chiunque voglia avvicinarsi alla pratica, per il suo essere misurato e preciso, mai scontato nell'insegnamento;

ringrazio il mio maestro Vito Marino, medico e agopuntore, per la generosità dimostrata nell'insegnamento dei principi della Medicina Tradizionale Cinese;

infine ringrazio i miei compagni di corso per avere condiviso lacrime e risate, supportato dubbi e incertezze;

ultimo ma non ultimo, ringrazio mio marito Marco Garulli, compagno di vita e di percorso, che ha condiviso e apprezzato questa mia scelta di studio del Zhineng Qigong, fornendo dapprima la logistica ed il suo ironico approccio critico, in seguito l'entusiasmo e la perseveranza nella pratica quotidiana del Zhineng Qigong.