

Corso per insegnanti di Zhineng Qigong

Anno 2021



hè shǒu lóng tóu qì chōng tiān

鹤首龙头气冲天

COLLO DI GRU, TESTA DI DRAGO. IL QI SI IMPENNA AL CIELO.

TRATTAMENTO DI UN CASO DI ARTROSI CERVICALE

CON IL ZHINENG QIGONG

Tesi di: Daniela Vettori

Relatore: Ramon Testa

INDICE

Introduzione

L'Emicrania

L'artrosi cervicale

La Medicina Tradizionale Cinese

Il Zhineng Qigong

Il II° Livello

Sezione 1 del II° Livello: Collo di Gru, testa di Drago, il Qi si impenna al Cielo.

La mia esperienza

L'esperienza dell'insegnante Marco Tau

Conclusioni

Ringraziamenti

Bibliografia

Seminari

Siti web

Introduzione

Praticare e studiare il Zhineng Qigong è un viaggio alla scoperta della mente, del corpo e della nostra essenza vitale. Un processo lento, continuo, che gradatamente entra sempre più in profondità e riporta alla luce quello che con l'intenzione, il movimento attivo della coscienza, desideriamo risolvere. Ho partecipato al primo intensivo organizzato da Andrea, Amanda e Sabina, a Pontedera nel 2016, un po' per curiosità, un po' per disperazione: da molti anni soffrivo di continui attacchi di emicrania invalidante, che nessun medico era riuscito a identificare e risolvere. Già con il metodo del I° Livello ho avuto grandi benefici, chiamandolo "effetto Cocoon" (dal ricordo del film Cocoon – l'energia dell'universo, dove tre amici anziani ritrovavano improvvisamente la giovinezza), al punto che l'anno successivo mi sono iscritta al corso di Formazione con Ramon Testa a Milano. Mai avrei immaginato di dedicare questo scritto alla prima sezione del II° Livello, perché appena abbiamo iniziato a studiarla e praticarla intensamente, ho avuto una reazione molto forte e dolorosa, sono stata così male al punto da dubitare se proseguire il mio percorso e decidere che comunque non avrei più ripetuto "Collo di Gru, Testa di Drago", invece ...

L'emicrania

L'emicrania (termine scientifico con cui si indica il mal di testa), costituita da **cefalee ricorrenti**, è una patologia neurologica molto diffusa, in Italia ne soffrono milioni di persone, di cui la maggior parte donne. È una malattia sociale spesso invalidante che incide pesantemente sulla qualità della vita di chi ne è colpito.

E' molto importante, identificare il tipo di mal di testa in questione e le sue caratteristiche, distinguere quindi tra cefalee primarie (cefalee-malattia) e cefalee secondarie (cefalee-sintomo) distinguendo cause e fattori scatenanti. **Mentre le secondarie rappresentano un sintomo di altre malattie, le primarie sono esse stesse la malattia.**

Con il termine cause si intendono quelle alterazioni di fattori fisiologici interni al nostro organismo (alterazioni di tipo vascolare, nervoso, muscolare, ormonale, osteoarticolare, allergico...) che sono responsabili dell'insorgere del dolore. I fattori scatenanti che causano il dolore possono essere diversi e solitamente arrivano dall'esterno: ansia, insonnia, stress, obesità, stanchezza, fumo, alcuni farmaci, particolari condizioni ambientali, alimentazione inadeguata, consumo eccessivo di alcool, sforzi e traumi fisici, mantenimento di posizioni scorrette.

Nel mio caso e dalla mia osservazione, i tipi di emicrania erano causati da:

- **L'alimentazione.**
- **Lo stress miotensivo.**
- **L'artrosi cervicale da trauma fisico** (provocato da un incidente d'auto, un forte tamponamento laterale molti anni fa)

e sono stati purtroppo presenti nella mia vita per più di quindici anni, limitandola pesantemente, a volte sommandosi e accavallandosi in un'unica crisi dolorosa molto intensa, che durava anche tre o quattro giorni, obbligandomi all'immobilità a letto, al totale digiuno e all'uso di farmaci. Ovviamente questa situazione che sembrava non aver soluzioni, mi deprimeva creandomi un senso di impotenza.

L'alimentazione

Un detto cinese sostiene che "Le malattie hanno molti padri, ma una sola madre: l'alimentazione sbagliata". Esistono molti alimenti che possono determinare una crisi di mal di testa. Questo perché i cibi in questione contengono particolari **sostanze vasodilatatrici** che, inducendo un allargamento dei vasi sanguigni (compresi quelli del cranio), provocano il dolore.

Può essere utile, per chi soffre regolarmente di cefalee, osservare se esiste una correlazione tra gli episodi dolorosi e **l'assunzione attraverso la dieta di alcuni alimenti o bevande** (talvolta anche molto diversi tra loro). Il dolore è una risposta del corpo, che scatena una reazione immunitaria. Ad esempio, grazie a una maggiore consapevolezza nata da un consulto del dr. Vito Marino, durante il ciclo di lezioni sulla MTC e al suo consiglio di osservare la mia alimentazione secondo la dietetica cinese, ho scoperto di essere molto sensibile alla **Tiramina**, che è presente nei formaggi stagionati, nella cioccolata, nel caffè, in carne e pesce conservati, negli alimenti e nelle bevande fermentati (anche il tofu), negli insaccati, nelle marmellate... e che ho risolto modificando drasticamente la mia dieta.

Lo stress miotensivo

Lo stress e tutti gli stati emotivi ad esso associati, come paura, depressione, stanchezza, tensione nervosa e insonnia, sono considerati i principali fattori scatenanti della cefalea tensiva. Quando ci si trova in questi stati si tende a convogliare nelle spalle la tensione accumulata e a contrarre le fasce muscolari del cranio e del collo. Questo sforzo, involontario ma continuo, si traduce in mal di testa.

Si tratta della manifestazione somatica più diffusa connessa all'ansia, tanto che questa viene spesso considerata un disturbo psicosomatico. Lo stress ci assale, quando affrontiamo in maniera troppo emotiva le situazioni quotidiane: una scadenza molto vicina, un lavoro urgente, un'interrogazione o un compito in classe, i conflitti familiari, le emozioni intense, le malattie, le fasi di cambiamento di vita come il matrimonio o una nascita, una separazione o un lutto improvviso... non ce ne accorgiamo, irrigidiamo e teniamo contratti i muscoli del collo, delle spalle e del cranio, anche durante il sonno.

Il mio stress miotensivo si è immediatamente attenuato con la pratica degli esercizi del 1° Livello, Peng Qi Guanding Fa. Muovendo a lungo le spalle e le braccia e attingendo nutrimento dall'HunyuanQi esterno, ho acquisito più scioltezza negli arti superiori e più padronanza nella gestione delle emozioni.

L'artrosi cervicale

L'artrosi cervicale detta anche cervicoartrosi o spondilosi cervicale è una patologia degenerativa del rachide cervicale; è un fenomeno che provoca l'usura delle superfici delle 7 vertebre cervicali e dei dischi posti fra una vertebra e l'altra nella zona del collo. **L'artrosi da traumi** della colonna vertebrale può colpire a qualunque età, ed è dovuta ad un trauma fisico che ha danneggiato i dischi vertebrali. Può presentarsi con l'avanzare dell'età, ma esistono anche persone che ne soffrono già da giovani. Le cause sono spesso rintracciabili in comportamenti quotidiani sbagliati come posture errate protratte nel tempo, attività fisica pesante con interessamento del tratto cervicale (alzare oggetti dal peso eccessivo) o traumi come può avvenire in alcuni sport di contatto o nel caso del cosiddetto "colpo di frusta", tipica conseguenza di **incidenti d'auto con la dinamica del tamponamento**. In seguito all'incidente fisico, dopo un periodo di tempo variabile, se non curata, può estendersi lentamente tramite la perdita della cartilagine articolare e le conseguenze tipiche della patologia.

Essa è riconoscibile attraverso diversi sintomi come la scarsa mobilità del collo, giramenti di testa, nausea, cefalea e dolori agli arti. Altri sintomi che possono presentarsi con l'artrosi cervicale sono: vertigini, disturbi della vista, intolleranza ai rumori, nausea e giramenti anche nei cambiamenti di posizione da sdraiati, dolore e/o bruciore nel collo, stordimento e sonnolenza immotivata, impossibilità alla concentrazione. Un segnale da non sottovalutare è la percezione di rumori interni, che si avvertono quando si ruota il collo o si abbassa la testa; inoltre, questi rumori sono spesso associati alla sensazione di attrito interno, come se si avesse della "sabbiolina" tra le vertebre.

Purtroppo allo stato attuale, secondo la scienza medica, dall'artrosi cervicale non si può guarire, anzi può solo peggiorare. La degenerazione cartilaginea e articolare è progressiva e si può soltanto rallentare; esistono dei farmaci per dare sollievo dai sintomi come gli antidolorifici, gli antinfiammatori, i cortisonici e talvolta i miorilassanti, che sono utili nella fase acuta, ma di cui non bisogna abusare perché alla lunga producono effetti collaterali non indifferenti e comunque non risolvono il problema. Durante le crisi dolorose, il collo deve comunque essere mantenuto a riposo. Ci si può sottoporre a sedute di fisioterapia e massaggi da affiancare ad esercizi motori e stretching. In caso di forme acute di artrosi cervicale talvolta si può fare ricorso alla chirurgia.

Come fare? Prevenire il mal di testa è possibile applicando e rispettando, innanzitutto, alcune semplici norme e buone abitudini di vita: controllare la propria dieta, eliminare o ridurre il fumo e l'alcol, fare un'adeguata attività fisica, non assumere o mantenere a lungo posizioni del corpo scorrette, cercare di gestire ansia e stress.

Per affiancare o evitare la cura farmacologica, ci viene in aiuto la **Medicina Tradizionale Cinese**. La medicina occidentale cerca di curare i sintomi dell'emicrania, invece la MTC cerca di trovare l'origine del disturbo e

conseguentemente di curarlo. Dato che, come abbiamo visto, ogni emicrania è determinata da fattori scatenanti diversi, la MTC si propone di trovare una soluzione per ogni specifico tipo, in ogni paziente.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC)

La salute come un'armonia dell'uomo con se stesso, con la natura e con l'ambiente.

La Medicina Tradizionale Cinese e la medicina moderna, purtroppo in occidente sono ancora viste come antagoniste, al punto che spesso si parla di medicina alternativa e medicina allopatrica. La MTC è stata a lungo messa nel calderone delle medicine alternative con molti altri metodi, con i quali non ha nulla a che vedere. La MTC è una Medicina Integrata (non alternativa), una medicina sistemica, che considera l'essere umano nella sua totalità e che cerca quindi di curarlo nel suo complesso e dove l'uso di una combinazione di terapie di medicina complementare incentrata sul paziente, si può integrare con trattamenti convenzionali per consentire di prevenire e/o curare la malattia diventando attivamente partecipi al proprio benessere.

Medicina Integrata: *“La medicina integrata è un approccio terapeutico che pone il paziente al centro e affronta l'intera gamma di dinamiche fisiche, emotive, mentali, sociali, spirituali e ambientali che influiscono sulla salute di una persona. Impiega una strategia personalizzata che considera le condizioni, i bisogni e le circostanze del paziente. Utilizza gli interventi più appropriati e una serie di discipline scientifiche per guarire le malattie e aiutare le persone a ritrovare e a mantenere la salute ottimale”.* Duke University - Durham, Carolina del Nord

La MTC è una disciplina antichissima, è un sistema di trattamenti, diagnostica ecc. che viene utilizzata ininterrottamente da migliaia di anni in tutta l'Asia, specialmente in Cina dove troviamo in ogni ospedale un distretto di MTC senza alcun antagonismo tra il Moderno e il Tradizionale Cinese. In occidente potrebbe sembrare ridicolo curare un tumore con l'agopuntura ma l'agopuntura nei pazienti oncologici ha lo scopo di ridurre gli effetti collaterali della malattia, delle terapie tradizionali e migliorare la qualità della vita; infatti studi attualmente disponibili in letteratura, dimostrano che in ambito oncologico risulta essere utile per: contrastare nausea e vomito indotti dai farmaci chemioterapici e dalla radioterapia (questo sembrerebbe essere l'effetto più importante dell'agopuntura); ridurre il dolore neuropatico scatenato da alcuni chemioterapici, il dolore articolare tipico della terapia ormonale o radioterapia o il dolore successivo all'intervento chirurgico, ridurre la fatica post-chemioterapia, migliorare i disturbi del sonno frequenti nei malati di cancro, migliorare i sintomi depressivi che spesso si instaurano in seguito alla diagnosi di cancro, ridurre i sintomi vasomotori (come le vampate di calore) nelle donne con cancro alla mammella e sottoposte a terapia ormonale. Tutto ciò viene fatto in collaborazione con la medicina convenzionale, che fornisce sia potenti strumenti diagnostici, che in alcuni casi terapie necessarie. Per **questo non si parla di medicina alternativa ma integrata o complementare.**

Quindi può essere molto utile affiancare alla chemioterapia un trattamento di MTC o la pratica del Qigong, questo per far in modo che il paziente abbia un recupero migliore, perda meno energie e meno peso e si senta sostenuto in questo percorso. Quindi sono due discipline a mio parere che dovrebbero essere integrate come quotidianamente viene fatto in Cina, ma anche nel Laos, in Malesia, in Cambogia ecc. in tutti quei luoghi in cui si sa bene di cosa si sta parlando: la MTC è un sistema antico, rodato pieno di pubblicazioni scientifiche che testimoniano l'importanza di questi trattamenti e discipline come sostegno. Per fortuna anche in Italia stiamo scoprendo l'importanza di affiancarla alle terapie riguardanti malattie degenerative e croniche, basti pensare all'agopuntura, al Taiji, al Qigong, che vengono utilizzati nei Centri specialistici che trattano il Parkinson o l'Alzheimer.

La MTC nasce dall'osservazione del vivente, non del cadavere, e dai movimenti dell'energia all'interno. In realtà possiamo capire come la differenza tra un corpo vivo ed uno morto sia l'energia. Nel corpo appena morto l'energia non c'è più. Non ci sono più funzioni vitali. Per la MTC era più importante studiare analizzare l'aspetto vitale, la funzione, le reazioni del corpo vivo anziché quello morto. Quello che in medicina moderna è la funzione fisiologica di un organo, non è la stessa cosa in MTC che considera quella energetica.

La medicina moderna osserva i segni e va a curare principalmente il sintomo, mentre quella cinese, oltre ad essere una forma di conoscenza per chi sta male, è principalmente preventiva. Il medico segue i pazienti a tutto tondo, con l'alimentazione, l'ascolto del polso, la lettura della lingua ecc. La soluzione vincente secondo me sarebbe la coesistenza e l'integrazione del metodo moderno e tradizionale, così come avviene in Cina dove esistono due diversi Corsi di Laurea in Medicina: quello in Medicina Occidentale analogo ai nostri e quello in Medicina Tradizionale Cinese. Quest'ultimo dura 5 anni ed abilita alla pratica della medicina cinese nelle strutture sanitarie di base e negli ospedali di medicina tradizionale cinese.

La MTC si compone di tante forme di terapia:

L'Alimentazione energetica o dietetica cinese

Il Tuina (推 tūi, premere e 拿 ná, afferrare) massaggio tradizionale cinese e il Guasha. Le proprietà del Tuina sono state riconosciute dall'OMS: Origini e principi del Tuina – Linee guida OMS (Origin and principles of Tuina, "Benchmarks for training in Tuina" World Health Organization - 2010)

La Moxibustione e la Coppettazione.

L'Agopuntura (riconosciuta dall'OMS, è un'antica tecnica della medicina tradizionale cinese basata sull'introduzione di aghi sottilissimi in determinati punti della cute, che stimolano le energie vitali, ristabilendo l'equilibrio interno. Secondo l'agopuntura, il dolore nasce da un'alterazione del flusso di energia che scorre all'interno del corpo, lungo una rete di meridiani energetici). In Italia, l'agopuntura, si radica come pratica medica negli anni '90, ed è definita ormai come "atto medico" di pertinenza unica del laureato in Medicina e Chirurgia.

L'Acupressione (la stimolazione manuale dei Punti energetici dei Meridiani tramite dita, unghie o strumenti appositi).

La Farmacopea Tradizionale (che si occupa dell'assunzione di farmaci di origine naturale).

Il Qigong (il lavoro sul Qi. Una disciplina energetica fondamentale e incredibilmente antica, che attraverso il lavoro consapevole sui movimenti e sulla respirazione, ci permette di accrescere la nostra energia e viene normalmente prescritta dagli specialisti di MTC).

Nel 1960 in Cina, la comunità scientifica si è resa conto degli effetti del Qigong sulla salute così da riconoscerlo, in maniera ufficiale come tecnica terapeutica. Il Qigong è stato inserito nel Piano Sanitario Nazionale cinese nel 1996 in quanto le applicazioni mediche del Qigong sono molteplici.

"Il qigong è un'arte con cui si migliora la propria salute e si innalza la propria vitalità muovendo il Qi lungo il Canale di Controllo, il Canale di Funzione e negli altri canali, ovvero provvedendo a sbloccarli e a regolare il flusso di Qi e di sangue. L'intero processo è attivato consapevolmente dalla mente. Se la mente non è coinvolta internamente nell'esercizio non si può parlare di qigong." - Monica Esposito, Sinologa

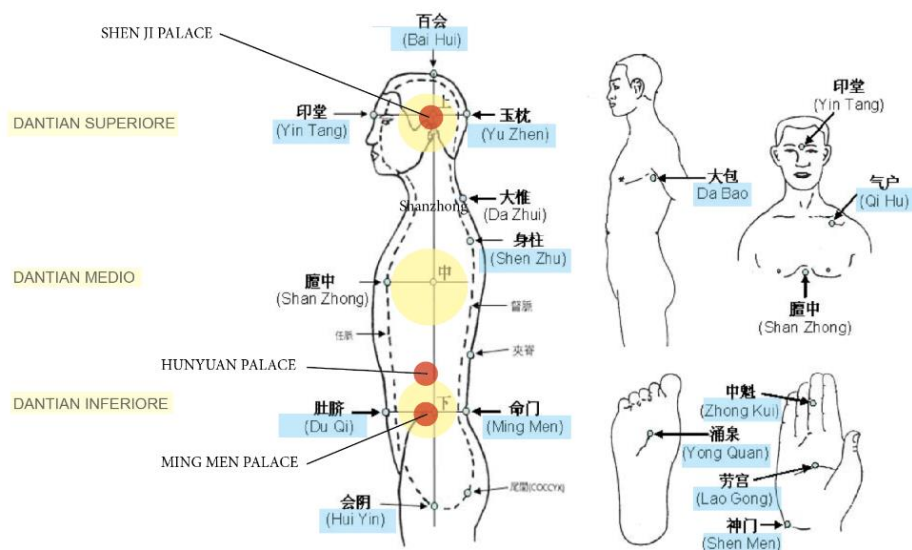
Il Qi

Il Qi si può definire come Energia Cosmica che forma ogni cosa nell'Universo.

“Il ciclico avvicinarsi delle forme è concepito nella cosmologia cinese come trasformazione di un’unica sostanza o energia detta Qi, un termine traducibile come respiro o aria, che è il materiale costitutivo fondamentale dell’universo. Il Qi si solidifica e si dissolve costantemente; la sua sostanzialità è variabile e un estremo della scala è l’assoluta tenuità, il nulla, del Dao. [...] Il corpo umano è Qi denso che si è consolidato e ha preso forma, attivato dal più puro e mobile Qi presente in esso come respiro e come energia vitale circolante nelle membra.” Lieh Tzu

“Il Qi è una forza dinamica in continuo fluire che circola in tutto il corpo. [...] è l’energia che tiene insieme elettroni, neutroni e protoni nel loro atomo. E quindi anche la materia inanimata è semplicemente energia che vibra a una diversa frequenza rispetto ad altre forme di vita. Il Qi è quindi la base assoluta per tutte le forme di vita e per la materia nell’universo.” -Dr. Stephen T. Chang, medico e scrittore

In Cina esistono centinaia di stili di Qigong fra cui tra i più recenti troviamo il Zhineng Qigong.



Il Zhineng Qigong

“Il Zhineng Qigong è la scienza che insegna l’uso attivo della coscienza per cambiare e migliorare la propria salute, il mondo e la vita” Dr. Pang Ming – Teoria Olistica Hunyuan

Zhi 智 significa saggezza e intelligenza, **Neng** 能 significa abilità e capacità, sia negli aspetti fisici che spirituali.

Qi Gong 气 功 è il lavoro sul Qi.

L’ideogramma indicante il **Qi**气 da alcuni viene tradotto come “energia”, ma anche “soffio” o “respiro”. All’interno del corpo umano, questo “soffio” diventa l’energia fondamentale per tutte le attività vitali. Elemento mobile, invisibile ma percepibile, il “Qi” circola nei meridiani indissolubilmente legato al suo aspetto materiale, il sangue.

Il carattere **Gong**功 indica il risultato che si ottiene con una pratica lunga, paziente e costante. Sinteticamente si può tradurre con “lavoro di alto merito”, in quanto include uno sforzo applicato nel tempo ed un paziente impegno.

Il Zhineng Qigong 智能气功, traducibile quindi in italiano con **“lavoro sull'energia vitale per lo sviluppo della saggezza”**, può essere definito come un sistema composto di teoria e pratica, un metodo di allenamento di corpo e mente che migliora lo stato di salute generale e rafforza l'organismo tramite la regolazione del corpo, della mente e del respiro.

“Il Zhineng Qi Gong è una disciplina attraverso la cui pratica si possono sviluppare l'intelligenza e rinforzare varie abilità, oltre che mantenere e riacquistare la salute. E' la congiunzione dell'intelligenza consapevole quotidiana, con tutta quella porzione della mente alla quale non siamo soliti accedere, la parte sommersa dell'iceberg, che custodisce tanto il potere di distruggere le nostre difese e l'equilibrio fisiologico, quanto quello di guarirci e aumentare il nostro benessere psicofisico. Come ogni genio, il Dr. Pang crea, “fermo sulle spalle dei giganti” che lo hanno preceduto, il brillante ed esteso campo di conoscenza che è il Zhineng Qi Gong, nutrendosi di vecchi metodi classici a cui dà una nuova svolta, come solo un grande Maestro può fare”. G. Villar

Il Zhineng Qigong è la fusione dell'essenza di differenti stili di Qigong (classico, marziale, medico...) originati dal Confucianesimo, Buddismo, Taoismo, Medicina Tradizionale Cinese, arti marziali tradizionali e religioni popolari. Integra altresì gli studi moderni di scienza, fisica, medicina e filosofia. E' una **pratica aperta** e facilmente accessibile da tutti.

E' stato creato all'inizio nel 1981 dal **Dr Pang He Ming**, un grande Maestro di arti marziali, di Qigong e medico in medicina occidentale ed esperto in medicina tradizionale cinese, nato nel 1940 il Dr Pang Ming ha sviluppato uno stile di Qigong che compensa le differenze tra gli eletti adepti del passato cinese, che dedicavano molte ore quotidiane all'allenamento fin dall'infanzia, con le condizioni di vita contemporanee, dove le persone accedono per la maggior parte da adulti a questa conoscenza, e possono dedicarle solo alcune ore settimanali. La conoscenza nell'antichità era ermetica, si trasmetteva da maestro a discepolo (si diceva che 6 orecchie erano troppe durante un insegnamento), ed era privilegio di alcuni iniziati. La filosofia che sostiene il Zhineng Qi Gong è che questa scienza per migliorare la salute è **patrimonio dell'umanità** e deve essere disponibile per tutti, come qualsiasi altro mezzo di guarigione. La fama di questa disciplina si è diffusa prima in Cina e poi nel mondo soprattutto per l'ospedale **Huaxia Zhineng Qigong Clinic & Training Center**, semplicemente conosciuto come “Il Centro”, il più grande del suo genere. Nel Centro si evitavano farmaci e diete speciali in favore di esercizio fisico, amore ed energia vitale. Riconosciuto dal governo cinese, nel corso degli anni il Centro ha trattato più di centottanta malattie, con un tasso di successo complessivo superiore al 94%. Secondo il "Riepilogo degli effetti curativi del Zhineng Qigong sulle malattie croniche", pubblicato dal Centro nel 1991, i dati di 7.936 pazienti hanno mostrato un tasso di guarigione effettiva complessiva del 94,96%.

Ospitava più di 3000 persone tra cui medici, insegnanti di Zhineng, tirocinanti, personale di supporto e pazienti (chiamati “studenti”), spesso respinti da altri ospedali come "incurabili" e che consideravano il Centro come la loro ultima speranza, coloro che vi si rivolgevano per qualche malattia apprendevano tecniche per ristabilire autonomamente l'equilibrio perso, assumendo un ruolo attivo e impegnato nel processo di guarigione, invece di lasciarlo passivamente nelle mani degli altri. Questo determinava l'organizzazione di un gruppo, di un Campo di Qi condiviso che accelerava e potenziava gli effetti del lavoro.

Il Centro è stato istituito nel 1988, nel 1995 si è ulteriormente ingrandito in un vecchio ospedale militare nella città di Fengrun, a due ore di treno da Pechino. E' stato diretto dal suo fondatore, il Dr. Pang Ming fino alla chiusura nel 2001, per ragioni politiche, ma in circa otto anni sono stati raccolti decine di migliaia di casi documentati e molti insegnanti si sono trasferiti all'estero per continuare a diffondere la scienza del Zhineng Qigong. Il Dr. Pang si è ritirato nel 2002. Da allora, vive in segreto e trascorre gran parte della sua giornata nello studio e nella scrittura di libri, concentrandosi su come sviluppare una nuova cultura umana. Nel 1998 i praticanti di questa disciplina erano 4 milioni, nel 2019 i praticanti stimati in tutto il mondo sono arrivati a 30 milioni.

Il sistema è costituito da esercizi dinamici, statici e spontanei (statici/dinamici) che coltivano l'energia in **tre stadi: hunyuanQi esterno, interno e centrale. Gli esercizi dinamici sono suddivisi in 6 livelli di pratica**, ma solo le tecniche relative ai primi tre livelli sono stati resi noti, in quanto non solo è consigliato accedere al successivo livello di pratica, dopo aver perfettamente compreso gli esercizi del livello precedente, ma dal 2002 purtroppo sono anche venute a mancare le condizioni per poterli insegnare.

Nel primo livello il metodo fondamentale è **Pengqi Guanding fa** che appartiene allo stadio dello hunyuanQi esterno, della natura. Il Qi viene attratto con la mente, spostando la coscienza dallo spazio infinito al corpo e viceversa.

Il secondo livello ha il metodo **Xing shen zhuang**, che allena lo hunyuanQi interno di mente e corpo facendolo penetrare profondamente nei muscoli, nei tendini, nelle ossa, nei meridiani e nei punti di agopuntura. Il Qi si attira e mobilizza con il movimento, mantenendo la coscienza nelle parti del corpo interessate.

Il terzo livello, **Wuyuan zhuang**, allena lo hunyuanQi degli organi interni, gli Zangfu, principalmente con i suoni e alcuni movimenti. Il Qi viene attratto negli organi grazie alla vibrazione di alcune sillabe che vengono pronunciate in maniera specifica per ognuno dei cinque organi: cuore, polmoni, fegato, pancreas, reni.

Il secondo e il terzo livello appartengono allo stadio dello hunyuan interno.

Il quarto livello allena lo hunyuanQi del canale centrale, che si forma con la pratica del Zhineng Qigong ed è un canale che va da GV-20 Baihui sulla sommità della testa a VC-1 Huiyin nel perineo.

Il quinto livello allena lo hunyuanQi della linea centrale, la parte più interna del canale centrale, che oltrepassa i limiti fisici del corpo estendendosi fino al cielo e alla terra.

Nel sesto livello si fa “ritorno all’origine”, al “vuoto” (anche detto “completa fusione nella fonte primaria”).

I livelli quarto, quinto e sesto appartengono alla fase dello hunyuan mediano.

Esiste inoltre la tecnica **San xin bing zhan zhuang** che è un metodo di base dell’intero sistema di esercizi, che ritroviamo in tutti gli stili di Qigong detto anche “abbracciare l’albero”, “palo eretto”, “la posizione statica per la fusione dei tre centri” ..., che ha la caratteristica di ripristinare il corretto flusso di Qi all’interno del corpo e facilitare il passaggio da un livello all’altro.

Il 2° Livello – Metodo per l’integrazione di corpo e mente (Xing shen zhuang) 形神庄

Il metodo per l’integrazione di corpo e mente è un altro dei grandi tesori del Zhineng Qigong, un metodo straordinario in cui lavoriamo fortemente con il corpo, sviluppando la forza in tutti i gruppi muscolari, la flessibilità, l'equilibrio, la concentrazione per portare il Qi all'interno del corpo in modo profondo. Con la pratica di questo metodo il corpo si impreziosisce, si rafforza, trova aiuto nella cura delle malattie e si sviluppano le abilità della mente.

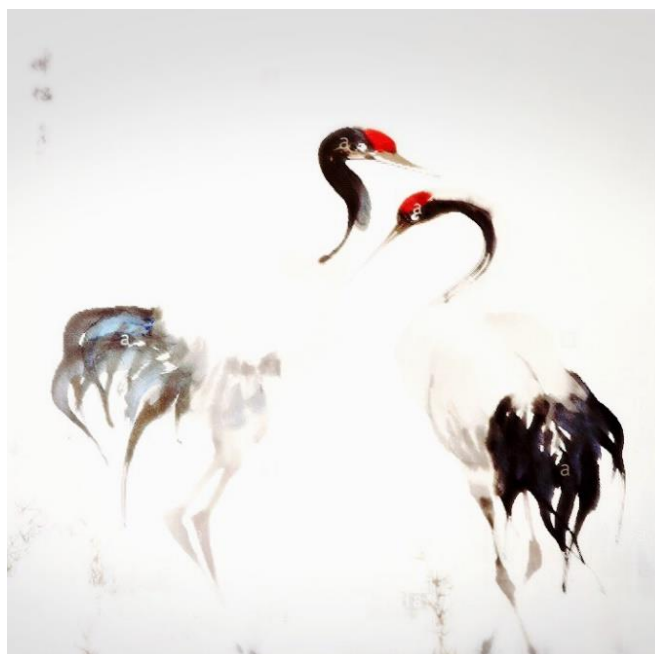
“Questa sequenza rappresenta il secondo stadio del Zhineng Qigong e può essere compresa come il metodo per allenare corpo, Qi e mente. La sua caratteristica è che mente e corpo sono uniti, il corpo riceve i comandi della mente allo scopo di fondere mente e corpo. Gli effetti della pratica di Xing shen zhuang sono piuttosto vasti, fra i principali possiamo contare il lavoro su tendini e ossa, l'irrobustimento del corpo in generale, la correzione della postura, il rilassamento, l'armonizzazione del flusso di Qi nei canali energetici, la stimolazione del “Qi vero”. Inoltre è di aiuto nella comprensione dei meccanismi di mente e corpo, sviluppa la “vera comprensione” ed è una vera chiave di accesso all'indagine approfondita del qigong.”

[Alcuni fatti sulle origini di Xingshenzhuang 形神庄 (Le posizioni per l'integrazione di corpo e mente), a cura di Ramon Testa. Fonte: Pang Ming 庞明, Il Qigong in breve 气功要旨].

Le dieci posizioni per l'integrazione di corpo e mente (Xing shen zhuang) procedono dal lavoro fatto con Pengqi Guanding fa (la sequenza di 1° Livello) sullo scambio di Qi dell'uomo e hunyuanQi della natura, sviluppano il Qi all'interno del corpo facendolo penetrare in profondità nei tessuti. I movimenti sono semplici ma di difficile esecuzione. La maggior parte degli esercizi possono essere praticati singolarmente; i movimenti lavorano su tutte le parti del corpo a partire dalla testa e arrivando fino ai piedi. Durante la pratica la mente rimane quieta e concentrata. Gradatamente si avvertono i cambiamenti che avvengono all'interno in modo naturale.

Questo metodo mobilita velocemente il Qi interno e può mobilitarlo fino alle estremità della pelle e delle dita. Gli esercizi aiutano a liberare il Qi stagnante in parti che raramente vengono attivate come le vertebre cervicali, le scapole, le articolazioni dell'anca, ecc.

Insieme a Preparazione, Apertura e Chiusura, come nel 1° Livello, il metodo per l'Integrazione di corpo e mente comprende 10 sezioni che sono state ideate in accordo ai principi dei meridiani e della circolazione di Qi e sangue, enfatizzando il movimento dell'estremità del corpo e degli arti. Ad esempio gli esercizi delle sezioni 2 e 3 si rivolgono all'estremità degli arti superiori, mentre gli esercizi delle sezioni 7, 8 e 9 si riferiscono all'estremità degli arti inferiori. La prima sezione si riferisce all'estremità della testa.



Sezione 1 del II° Livello: He Shou Long Tou Qi Chong Tian - Collo di Gru, testa di Drago, il Qi si impenna al Cielo.

“Collo di Gru”, prende il nome proprio dal modo in cui la gru si muove avanti e indietro, mentre “Testa di Drago”, dall'oscillazione da un lato all'altro del drago cinese.

Nell'iconografia cinese la gru bianca è l'emblema della saggezza spirituale, ma in questo caso si vuol richiamare l'eleganza nei movimenti, l'armonia, la mobilità e la flessibilità del suo collo. Vive sulla terra ma ama camminare nell'acqua, il suo stato è tranquillo e può facilmente volare in alto nel cielo. Quindi

praticando questo esercizio si dovrebbero raggiungere una mente tranquilla e dei movimenti leggeri, aggraziati e naturali che possiedono all'interno forza e stabilità.

In passato il drago simboleggiava l'anima e la mente (lo shen). Nella cultura cinese il dragone rappresenta l'armonia, la giustizia e la pace. Quando si esegue Testa di Drago, tutti i movimenti vengono eseguiti fluidamente in uno stato dove la mente è stabile e in pace, usando **la forza del Qi e non la forza fisica**.

Parte interessata: collo e vertebre cervicali. La pratica costante mobilizza il tratto cervicale, il Qi lungo Dumai Vaso Governatore e Renmai Vaso Concezione, apporta benefici anche sull'intera colonna e dona lucidità mentale. L'esercizio è semplice, l'intero corpo rimane fermo, il movimento della testa, del collo e del mento richiedono precisione. Le spalle rimangono rilassate. Spalle e colonna vertebrale "partecipano" alla rotazione assecondando il movimento. Nell'esecuzione del movimento le vertebre cervicali si "srotolano" con fulcro sul punto energetico GV-14 Dazhui, sulla settima cervicale, che dev'essere usato come perno da cui si attiva lo scorrimento del Qi. Quando si acquista familiarità nella pratica, il tronco si allunga e si contrae in modo naturale, curvandosi spontaneamente, mentre le spalle e il petto si aprono e chiudono seguendo il movimento della Testa della Gru.

Il mento guida il movimento. Si compie la rotazione prima in avanti e poi indietro. Il movimento in avanti imita il modo in cui la gru cammina, mentre quello indietro mima il gesto della gru quando beve.

Visualizzazione: osservare dall'interno le vertebre cervicali che si allungano, si scollano, vanno in avanti, indietro, morbide come cotone. Immaginare che il mento disegna un cerchio perfetto e luminoso nell'aria.

Il numero di ripetizioni consigliato è 9 e suoi multipli.

L'esercizio è diviso in due parti. La sequenza dei movimenti è descritta di seguito:

Piedi uniti. Corpo centrato e verticale. Le braccia pendono naturalmente lungo i fianchi. Guardare dritto davanti, concentrati su un piccolo punto vuoto all'orizzonte. Raccogliere lo sguardo all'interno e chiudere gli occhi delicatamente.

Prima della pratica recitare le Otto Formule. Ripetere le Otto Formule porta la mente da uno stato distratto e caotico a uno stato di concentrazione e calma.

Testa nel cielo, piedi nella terra

Il corpo è rilassato, la mente si espande

Rispetto all'esterno, calma all'interno

La mente è chiara, l'aspetto è umile

Tutti i pensieri si fermano

La mente si espande nell'universo infinito

La mente illumina il corpo, all'interno

Tutto il corpo si fonde con il Qi

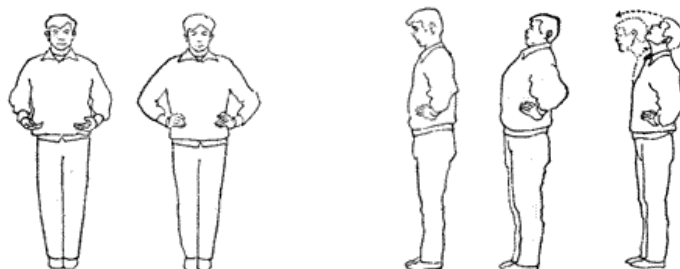
Una volta entrati in un buono stato di Qigong, si può iniziare la pratica: GV-20 Baihui spinge il cielo su, mento ritratto, VC-1 Huiyin chiuso e tirato su. Rilassare mente e corpo. Il respiro è naturale. Passare all'Apertura e poi alla Sezione 1.

Sezione 1

Prima parte: collo di Gru

Le mani si alzano lateralmente e si uniscono a preghiera davanti al petto, scendono lungo il costato, i palmi sono rivolti verso il cielo, poi la punta delle dita ruota in alto, poi sui lati del corpo nella parte inferiore della gabbia toracica dove si posizionano a bocca di tigre. Il pollice tocca posteriormente *jingmen* l'apice della

12a costola e le altre dita si posizionano anteriormente, l'indice preme *changmen* sulla punta della 11a costola. I gomiti sono rivolti di lato. (Fig. 1 e 2).



A) La gru cammina, la testa ruota in avanti.

Portare dolcemente il mento verso il collo, allungando così le vertebre cervicali (Fig. 3), quindi inclinare la testa all'indietro. Rilassare BL-9 Yuzhen, la zona occipitale. (Fig. 4). Sollevare il mento verso l'alto, ruotate il mento in avanti, verso il basso, poi all'interno, lungo il petto (pensando che risalga all'interno del torace), completando una rotazione in avanti (Fig. 5). Quindi riportare il mento verso il collo. Con questi movimenti il mento disegna un cerchio completo.

Eseguire in questo modo un certo numero di rotazioni (almeno 9 volte). Fermare le rotazioni e portare l'attenzione all'interno del corpo. Rilassare le spalle e continuare al contrario per lo stesso numero di rotazioni.

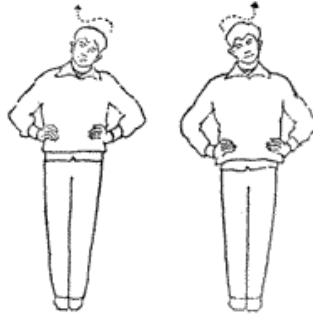
B) La gru beve, la testa ruota indietro.

Invertire il movimento circolare. Dalla posizione di partenza (mento ritratto verso il collo, GV-20 Baihui che spinge il cielo), scendere con il mento all'interno, lungo il petto, portare il mento in avanti e poi su verso il cielo, infine ruotare la testa spingendo GV-20 Baihui verso l'alto e il mento verso il collo, completando la rotazione. Ripiegare bene il collo verso l'alto, per poter disegnare con il mento un cerchio corretto. Farlo almeno 9 volte.

Fermare le rotazioni e portare l'attenzione all'interno del corpo. Rilassare le spalle.

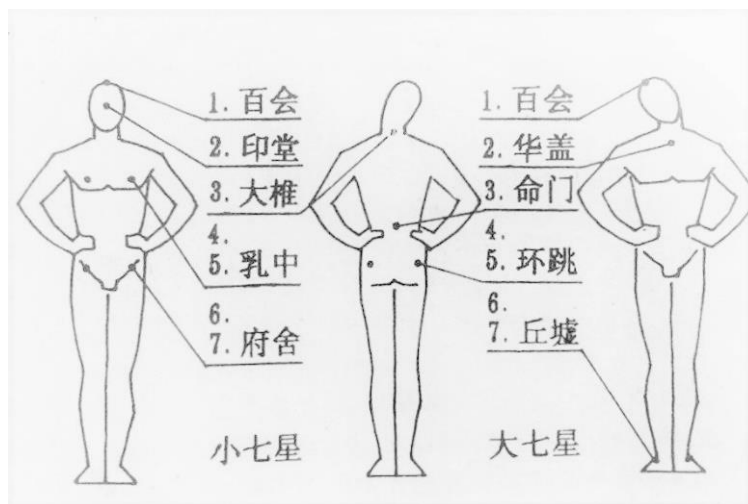
Seconda parte: testa di Drago

Dalla posizione di partenza, come nella prima parte, mento ritratto, GV-20 Baihui spinge il cielo, VC-1 Huiyin tirato su, mente e corpo rilassato, spalle rilassate, stessa posizione delle mani sui fianchi.



Immaginiamo di avere due piccole corna ai lati di GV-20 Baihui, come un drago cinese: sono i punti più alti della testa direttamente sopra le orecchie. Inclinare il piccolo corno di drago verso la spalla sinistra rimanendo sullo stesso asse orizzontale e mantenendo il mento verso il collo. Tirare il corno di drago sinistro verso l'alto per disegnare un arco e tornare al centro. Inclinare il corno del drago verso la spalla destra, tirare il corno del drago destro verso l'alto per disegnare un arco e tornare al centro (Fig. 1 e 2). Il movimento dovrebbe essere fluido e continuo. Ripetere la sequenza per 18 volte, in entrambi i lati.

Testa di Drago” non è un semplice ondeggiare a sinistra e destra, ma è il disegnare con la sommità del capo il simbolo dell’infinito “∞”, non troppo preciso, ma in modo fluido. Quello che si deve percepire è una leggera trazione laterale delle vertebre cervicali. Nella mente ci si solleva in modo da formare una “S” che va sempre più in alto. Occorre concentrarsi sulle corna del drago che scendono e risalgono e contemporaneamente rilassare le spalle e tutto il corpo. Guidando così il movimento con la testa, la colonna vertebrale e le gambe, ondeggiano a destra e sinistra eseguendo una sorta di spirale, come un serpente. Tanto più piccolo si eseguirà il movimento, ascoltando e fluendo, quanto più grande sarà il suo effetto.



La pratica si conclude solitamente con l’esecuzione della Sezione 9 (per riportare il Qi in basso) e la Chiusura per armonizzare il Qi in tutto il corpo.

La mia esperienza

La mia esperienza con la scienza del Zhineng Qigong iniziò cinque anni fa e, come ho scritto nell'introduzione, fu subito "amore alla prima pratica", ma quella con la sezione 1 del II Livello avvenne all'inizio del 2019, durante il corso di formazione a Milano. Dopo la teoria iniziammo a praticare intensamente per verificare l'esecuzione e la correttezza dei movimenti; dopo qualche ora ebbi una forte reazione, un bruciore intenso al centro del collo che mi causava dolore e vertigini. Non riuscivo a stare in piedi e durante la notte, da sdraiata, non trovavo sollievo in nessuna posizione. Presi dei farmaci e nei giorni successivi lentamente il disturbo si attenuò. Dopo qualche settimana partecipai a un incontro intensivo con il gruppo di Pontedera, sicura della conduzione di Amanda Carloni, provai a ripetere Collo di Gru, Testa di Drago; la reazione fu ancora più forte e tornata a casa (con qualche difficoltà) decisi di fare una radiografia e di evitare di eseguire nuovamente l'esercizio. Il responso fu sconcertante "Segni di cervicoartrosi con riduzione di ampiezza dello spazio intersomatico compreso tra C5C6 e C6C7. Rettilinea la curva di lordosi cervicale". Il medico disse che non c'era nulla da fare... Mi rivolsi a una brava fisioterapista con la quale iniziai un percorso per attenuare il dolore e rallentare il processo degenerativo. Mi disse che per ovviare a tanti anni di postura scorretta, il collo e la testa si erano come "inscatolati" e la colonna aveva perso la naturale flessibilità, ma nulla era perduto.

A settembre e ottobre 2019 ci furono due seminari importanti **APS e TTS** con il **Maestro cinese Gao, Yuan** (allievo diretto del Dr. Pang Ming, si avvicina al Zhineng Qigong nel 1989. Nel 1990 studia sistematicamente le teorie e i metodi, nel 1993 va a lavorare al Centro Huaxia Zhineng Qigong per ulteriori studi e a svolgere le attività di insegnamento, guarigione e conferenza diventando in seguito uno dei principali dirigenti. Nel 2015 crea il sito web internazionale "www.bigqifield.com" e porta il Zhineng Qigong alla gente del mondo), dove rimasi colpita dalle sue risposte riguardo ad alcune domande sul dolore durante la pratica: "No pain, no gain: se non c'è dolore, non c'è gioia. Tutti vogliono evitare il dolore, ma tutti ci dobbiamo relazionare con il dolore. La pratica è sofferenza? Il dolore è una guida, un maestro che ci permette di essere più concentrati. Possono sorgere dolori fisici, ma anche emotivi perché la "pulizia" del Zhineng Qigong agisce su questi due fronti: va a ripulire il corpo, ma anche la psiche con la sua parte emotiva. Il dolore è transitorio e utile a capire su cosa stiamo lavorando e che il Qi non è abbondante e non scorre bene. Con la pratica tutto si trasforma.

I dolori sono dati dalle reazioni e dai blocchi di Qi. Bisogna continuare la pratica per far fluire il Qi e riportare la situazione alla normalità. Il dolore ci fa capire che qualcosa non va e che dobbiamo cambiare qualcosa nel nostro corpo. E' una funzione naturale. Molte persone si spaventano per questa reazione. Il dolore riporta la mente all'interno e in questo modo anche il Qi va all'interno, perché il Qi segue la mente, è una legge che governa questo meccanismo. Molte persone che praticano non riescono a raccogliere la mente all'interno, così fanno solo attività ginnica. Nel percorso di questa pratica arriveranno molte sfide e problemi da risolvere, bisogna procedere con nella pratica con fede. **Normalmente la prima reazione a quello che ci accade, soprattutto se negativa, ci porta a rispondere automaticamente con la rabbia, la paura, lo sconforto.** Quando si pratica Zhineng Qigong si impara gradatamente a portare una buona informazione (好了 HǎoLa- HÚN YÚAN LÍNG TŌNG! 混元灵通!) e affidarsi. Questo sposta la nostra realtà. Ogni giorno dobbiamo allenare la mente a dare una buona risposta".

Questo intervento del Maestro Gao mi fece riflettere molto, ma la paura di tornare sofferente a letto mi paralizzava.

Quando nel 2020 ci fu il lockdown a causa dell'epidemia di Sars Cov 2, non potendo più fare trattamenti fisioterapici, mi sentii persa. Dovevo evitare il virus e qualunque movimento sbagliato. Non immaginavo che da un evento così negativo potesse nascere per me un'opportunità molto positiva. I nostri Insegnanti italiani e i Maestri cinesi cominciarono ad organizzare seminari online e dato che mi trovavo bloccata in casa per le regole anti Covid, partecipai a molti incontri arrivando a praticare anche 5 – 6 ore al giorno.

Spesso inserivano nei vari programmi “Collo di Gru, Testa di Drago”. Quando iniziava la pratica dell’esercizio mi fermavo sempre con dispiacere, poi in seguito provai ad eseguirlo di nuovo: prima con 3 ripetizioni, poi aumentando sempre un po’ di più. Alcune volte andava bene, altre mi riportavano indietro, alle vertigini, al dolore e ai farmaci. Seguendo gli incontri dell’insegnante Marco Tau, rimasi stupita dal fatto che le sue lezioni iniziassero sempre con la sezione 1 del II Livello. Un giorno raccontò la sua esperienza e l’importanza di eseguire l’esercizio, sia per il benessere fisico che per la lucidità mentale. Decisi che avrei continuato seguendo i messaggi del mio corpo, facendo movimenti piccoli, fluidi e leggeri, praticando solo a livello energetico e non fisico. Gradatamente i disturbi divennero sempre meno frequenti finché finalmente riuscii a eseguire la sequenza Collo di Gru, Testa di Drago a lungo, **senza dover più ricorrere successivamente ad antinfiammatori o antidolorifici**. Pochi giorni fa ho ripetuto la radiografia e sono tornata da Roberta, la mia fisioterapista, per un parere: sembra che ci sia un accenno di ritorno alla lordosi sulle prime vertebre, un piccolo segnale di miglioramento che mi ha entusiasmato e confermato che la strada intrapresa è quella giusta.

L’esperienza dell’insegnante Marco Tau

“Nel 2002, su suggerimento di una collega di lavoro, andai a seguire una conferenza, presso un centro dove si praticava medicina alternativa e/o integrata, tenuta da un signore cinese, invitato dal direttore, tutt’ora un famoso omeopata. Era con me, come sempre, la mia compagna di vita e di percorso.

Il relatore parlò di Qigong, o meglio, non si limitò a parlare e a rispondere alle domande, ma mostrò anche varie posture, prese, come ho appreso anni dopo, dalla forma Xing Shen Zhuang. Mostrò anche alcuni strani movimenti fatti con la testa, *“per cervicali”*, disse. Ad un certo punto della conferenza-dimostrazione uno degli astanti, che poi sarebbe diventato un mio amico, chiese: “...il qigong fa bene anche a chi ha un tumore?”. La sala, non molto grande e gremita di persone, piombò in un silenzio assoluto. Era stato toccato un argomento sul quale, all’epoca, nessuno osava dire qualcosa, un mostro pericoloso che mieteva vittime in modo casuale e sul quale la medicina ufficiale, apparentemente, aveva molto poco potere. Il relatore disse: *“... se riesce a fare sì. Se non può fare, conosco un metodo: respira e cammina, che quasi tutti può fare”*. Come seppi in seguito, stava parlando delle camminate terapeutiche di Guo Lin.

Ma torniamo alla mia esperienza con la prima sezione della sequenza di integrazione della coscienza nel corpo. Iniziammo a seguire le sessioni di pratica la settimana successiva: la prima fu soprattutto descrittiva, eseguii, con difficoltà, pochi movimenti dei primi due metodi della forma mente corpo, Collo di Gru e Testa di Drago.

In quel periodo, soffrivo ancora per gli esiti di un incidente di moto avuto in gioventù. La pratica delle arti marziali mi aveva aiutato ma non incideva direttamente sul mio handicap, anzi, quando dovevo eseguire movimenti che richiedevano molto equilibrio, come, ad esempio, camminare sulle mani a gambe in su (si tratta di un allenamento propedeutico dello Shaolin Gong Fu), ero il peggiore della scuola, non riuscivo a evitare di cadere rovinosamente quasi subito.

Qualche anno prima del 2002, un esame radiografico aveva evidenziato la presenza di becchi artrosici sulle cervicali. Il medico, nell’affidarmi il referto, mi predisse un futuro nel quale avrei dovuto soffrire di vertigini e parestesie agli arti superiori, forse risolvibili con un delicato intervento chirurgico.

La seconda sessione, ero deciso ad impegnarmi più a fondo, pensavo di aver capito i movimenti. Seguì l’insegnante facendo del mio meglio, ma, durante l’esecuzione di Collo di Gru, improvvisamente, tutto diventò buio e, quando tornai cosciente, ero sdraiato a terra con le gambe tenute alzate da volenterosi colleghi di pratica.

Ero sconcertato, confuso. Renata era spaventata, però, da infermiera, conosceva il fenomeno. Da allora, ho continuato a frequentare, stando più attento, cercando di non superare il limite che imponeva la mia condizione, qualunque cosa dicesse di fare l'istruttore. Il problema, all'epoca, è stato che non c'era il campo di Qi, l'insegnante, che si chiamava Wang Ting Jun, non lo faceva. Nel corso degli anni, ho potuto constatare che, quando c'è il campo, si possono fare cose che da soli sarebbero pericolose. Più volte, praticando da solo, mi sono fatto male, ho dovuto evitare per mesi e mesi quei metodi che impegnavano quelle parti del corpo.

Non mi persi d'animo e tornai, tornammo io e la mia compagna, a seguire le lezioni una volta a settimana, più uno o due "intensivi" al mese, così l'istruttore li chiamava, di tre ore, senza pause. Nello spazio di sei mesi le mie cervicali migliorarono moltissimo, le vertigini erano quasi scomparse, assieme a quei fastidiosi rumori che, durante l'esecuzione del primo metodo della forma, mi causavano qualche preoccupazione. Non ho più smesso di praticare Zhineng Qigong, forse con alti e bassi, sino ad oggi. Quando rinunci a tutti gli attaccamenti per un obiettivo, allora succede qualcosa dentro di te, la capacità della coscienza di muovere il Qi viene fuori concretamente, e i tuoi muscoli funzionano in modo diverso.

Ora è una parte essenziale della mia vita, della mia quotidianità, e anche una missione, poiché la diffusione di questa disciplina è diventata l'obiettivo principale della mia esistenza.”

Conclusioni

Grazie al Zhineng Qigong ho imparato a rilassare, respirare, osservare e ascoltare il mio corpo all'interno, a prendermi cura di me stessa e ad essere responsabile del mio benessere psicofisico; ho capito che non è mai troppo tardi per volersi bene e migliorare la propria vita, è stata una presa di consapevolezza importante, partita dalla decisione che dovevo trovare una soluzione, non potevo andare avanti così. Quindi l'intenzione e l'informazione sono state determinanti, la forza di volontà ogni tanto vacillava, ma sentivo che la pratica portava nutrimento e pulizia su tutti i livelli dallo strato superficiale della pelle, fino in profondità ad ogni più piccola cellula e questo lavoro energetico mi ha aiutata anche a lavorare sul sistema di riferimento che mi aveva portato a vedere la malattia come un ostacolo insormontabile.

Il Zhineng Qigong non è solo un semplice metodo per curare le malattie e rafforzare il corpo, è una strada per scoprire il nostro vero potenziale e la nostra capacità più alta di essere felici e completamente realizzati. Bisogna avere fiducia. È un lavoro di alto pregio che si realizza con il cambiamento di un intero stile di vita, che è in grado di trasformarci nella nostra versione migliore e di conseguenza, cambiare ciò che ci circonda. E ' uno strumento che ci può aiutare, nella misura in cui lo esercitiamo, a fiorire e diventare tutto ciò che abbiamo sempre sognato di essere.

Ringraziamenti

Non finirò mai di ringraziare (in ordine di apparizione) Andrea Panatta, Sabina Cini, Amanda Carloni, Ramon Testa, Barbara Baldan, Marco Garulli e Lucia Urbinati, il Dr. Vito Marino, Marco Tau, tutti i Maestri cinesi e tutti i compagni/e del corso di Formazione. Grazie a loro ho scoperto una disciplina meravigliosa. Grazie infinitamente al Dr. Pang He Ming per aver creato questa arte-scienza e averla messa a disposizione dell'umanità.

Bibliografia

Zhineng Qigong- Manuale completo di teoria e pratica di qigong, Vito Marino – Ramon Testa, Editore Nuova Ipsa, 2007.

I metodi della scienza del Zhineng Qigong Dr. Pang Ming - Tradotto da Delia Trezza, Lucia Quartararo e Amanda Carloni

101 Miracles of Natural Healing - Maestro Luke Chan

Lieh Tzu (Liezi) Il classico taoista della perfetta virtù del vuoto. Traduzione e cura di Augusto Shantena Sabbadini – Urra Edizioni

Mente de Agua, mente de fuego – Gustavo Villar

Seminari

APS e TTS con il Maestro Gao, Yuan

Seminari sulla Medicina Tradizionale Cinese con Giulia D'Allestro

Siti web consultati

<https://www.zhinengqigongitalia.it/> Zhineng Qigong Italia

<https://zhinengqigongblog.blogspot.com/>

<https://www.zhinengqigong.it/>

<https://www.fisioterapiaitalia.com/blog/artrosi-cervicale-sintomi-e-rimedi/>

<https://cinaedintorni.wordpress.com/2013/10/02/i-sei-livelli-del-zhineng-qigong/>

<https://www.daohearts.com/>

[https:// www.bigqifield.com/](https://www.bigqifield.com/)

<https://www.luciosotte.it/>

<https://www.who.int/areas/traditional/BenchmarksforTraininginTuina.pdf> Tuina OMS

<https://chinalink.it/origini-e-principi-del-tuina/>

<https://www.artoi.it/> Terapie Oncologiche Integrate

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29140493/>