

Corso triennale operatori
ZHINENG QIGONG
Asd Zhineng Qigong Italia e FISTQ
anno 2020-21

Emily Diana Fox

Tesi

La coltivazione del Dào dé nella pratica del Zhènég Qìgōng

INDICE

Introduzione

1) *il Daoismo*

1.1 brevi accenni sull'origine del pensiero daoista

1.2 principali scritti sul pensiero daoista

1.3 i concetti di Dào e Dé

2) *il Zhìnéng Qìgōng*

2.1 origine e principi di base

2.2 la teoria olistica Hùnyuán

2.3 un metodo di pratica aperta

2.4 l'uso cosciente della mente

2.5 i tre stadi della pratica

3) *il Dàodé nel Zhìnéng Qìgōng*

3.1 il Dàodé naturale

3.2 il Dàodé sociale

3.3 il Dàodé socio-naturale

3.4 il Dàodé socio-libertario

3.5 il processo di formazione del Dàodé nell'individuo e le quattro fasi del suo sviluppo

3.6 coltivare il Dàodé umano per tornare ad uno stato naturale e consapevole

4) *conclusione*

5) *bibliografia e sitografia*

Introduzione

Qual' è la prospettiva di vita per il genere umano?

I più autorevoli scienziati e pensatori del giorno d'oggi parlano chiaro: se l'uomo non sarà capace di creare un'umanità veramente sostenibile, andrà incontro ad un'inevitabile estinzione.

Queste le parole dell'economista e sociologo statunitense Jeremy Rifkin:

“La specie umana è la più giovane del pianeta, l'uomo è presente da soli 175 mila anni, ma nel frattempo siamo diventati 6 miliardi e 800 milioni ma rappresentiamo lo 0,5% della biomassa della terra e consumiamo il 20% della fotosintesi. Stiamo divorando il pianeta.

E ora dobbiamo pagare il conto per questi ultimi 200 anni di economia alimentata coi combustibili fossili; il cambiamento climatico mette a repentaglio la nostra stessa sopravvivenza”.

E, secondo il pensiero del filosofo Marco Guzzi: *“ La storia dell'umanità è una storia di guerre per il dominio del mondo, fino alla seconda guerra mondiale. L'esplosione atomica ha fatto sorgere nell'umanità la coscienza che non potevamo più scontrarci con tutti i metodi di distruzione, perché non ci sarebbe stato più un vincitore ultimo. Da quel momento inizia una nuova riflessione umana sulla costruzione di una civiltà della pace, una civiltà che non c'è mai stata”.*

E ancora: *“Siamo ad un passaggio antropologico che sarà molto lungo in cui l'uomo sarà costretto a pensare ad un'altra modalità umana, non più bellica ma relazionale, collaborativa, empatica; non più fondata sull'utilitarismo e l'egoismo.”*

“...E' quindi necessario oggi sviluppare una coscienza globale, una coscienza correlata con tutto e con tutti; per cui il problema delle centrali atomiche in Russia, o la fame e le malattie in Africa sia considerato un problema nostro, di tutti”. (1)

E' chiaro che, oggi più che mai, è importante che l'essere umano smetta di considerarsi il centro del mondo, capisca di essere parte di un tutto, e che ogni sua azione si ripercuote sul mondo in cui vive. Questo è ciò che ci insegna la visione olistica del pensiero orientale, in particolare quello daoista della cultura cinese.

Nel ZQG il dottor Páng Ming negli anni '80 sviluppa ed approfondisce questa visione riconoscendo all'uomo la capacità (e la responsabilità) di migliorare la propria esistenza e quella del mondo in cui è immerso attraverso lo sviluppo della coscienza e delle capacità latenti.

Citando le stesse parole del Dott. Páng Ming: *“l'obiettivo del Zhinéng Qìgōng è aiutare l'umanità a realizzare il cambiamento di paradigma e passare dallo stato di necessità allo stato di libertà”*

1) Le parole di J. Rifkin e M. Guzzi sono tratte dal canale youtube:

<https://m.youtube.com/watch?v=l88O12Yjt-M&list=PLztqhEvd52qed134qz4PM-8Zms5nb9NM0&index=25>

Fino ad oggi la nostra civiltà si è basata su risorse di energia esterna, e la scienza si è molto sviluppata ed evoluta al fine di accedere a tali risorse.

Il Qìgōng mira a sviluppare l'energia all'interno del corpo, innalzando l'abilità e la saggezza dell'uomo.

In questo modo possiamo cambiare il modo in cui si effettuano gli scambi con la natura e l'uso delle risorse naturali, ristabilendo una relazione armoniosa tra uomo e natura. (2)

Dào è una parola che significa *Via*, ma anche *modo di condursi, sistema*.

Indica la legge universale della natura, lo spontaneo modo di essere e di comportarsi dell'universo.

Finché le cose avvengono naturalmente, tutto è armonico e nulla turba l'equilibrio cosmico.

L'uomo, se vuole vivere felice, deve seguire il Dào senza ostacolarlo.

La vita è vissuta bene solo quando l'uomo è in completa armonia con tutto l'universo e la sua azione è l'azione dell'universo che fluisce attraverso di lui.

2) Tratto da Ooi Kean Hin “Zhinéng Qìgōng – Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qìgōng”

Il Daoismo

Brevi cenni sull'origine del pensiero daoista

La scuola daoista è nata in Cina nel Periodo degli stati combattenti (453-221a.C.), periodo caratterizzato dalla fioritura di tante scuole di pensiero (le cosiddette cento scuole). Come disciplina autoctona il daoismo, insieme al confucianesimo, è stata quella che ha avuto maggior influenza nel pensiero cinese.

La terza filosofia, ancora oggi fermamente radicata, è il buddismo, che è stato importato dall'India nel primo secolo dopo Cristo e si radica in maniera incisiva nel territorio cinese; in quel periodo la scuola daoista, che fino a quel momento era rappresentata da filosofi o eremiti che professavano in maniera autonoma, sente la necessità di strutturarsi a livello religioso, con un clero e regole ben precise; nascono così quei testi che ci sono arrivati oggi e costituiscono la base per la conoscenza della filosofia daoista per l'uomo moderno.

Principali scritti sul pensiero daoista

I principali scritti che ci sono arrivati sono quelli di Lǎozǐ con il Dàodéjīng (Classico della via e della virtù). E' composto da capitoli brevi, in stile poetico, con concetti espressi in maniera piuttosto sintetica.

Lǎozǐ, è un filosofo vissuto intorno al VI secolo a.c., considerato da molti come il fondatore del daoismo, ma la sua esistenza è avvolta dalla leggenda. Fu contemporaneo di Confucio ed ebbero scambi nell'arco della loro esistenza.

Zhuāngzǐ, la cui opera prende lo stesso nome, fu un filosofo vissuto tra il IV ed il III secolo a.c. . Si tratta di un'opera strutturata in racconti, con contenuti meno criptici rispetto alla precedente.

Guānzi è un'opera scritta tra il VII e il V sec. a.c., attribuita al maestro Guan.

Alcune parti di quest'opera trattano temi confuciani e daoisti e, in particolare, il capitolo 49 denominato Nèiyè , tratta argomenti di particolare interesse per la pratica del Qìgōng.

Infatti il titolo del capitolo può essere tradotto come “coltivazione o addestramento interiore”, (Nèi=interno, Ye = causa, impresa, lavoro).

Il concetto su cui si basa questo testo è, quindi, quello del “lavoro interno”, inteso come presa di coscienza, lavoro su mente e corpo con cui l'essere umano può raggiungere uno stato di chiarezza mentale, vitalità e pace interiore e fare esperienza diretta del dào.

Nel corso di questa esposizione attingerò da questi antichi testi per chiarire concetti che sono alla base della pratica del Zhìnéng Qìgōng.

I concetti di Dào e Dé

Alla base della filosofia daoista c'è il concetto di dào. L'ideogramma antico per “dào” è formato da due parti. La parte di sinistra rappresenta un piede che lascia delle orme dietro di sé. Il radicale di destra raffigura invece, un viso con la fronte corrugata nell'atto del pensare, e la riflessione è simboleggiata anche dalle radiazioni, i pensieri, che emanano dal suo capo.

Il dào è dunque la traccia che il principio che governa lascia nel mondo manifesto; traccia di cui l'uomo può prendere coscienza con il pensiero.



“Il termine Dàodé deriva dalla sovrapposizione dei due caratteri di Dào e Dé: Dào indica la radice della natura dell'universo, Dé è l'origine delle sue funzioni”. (1)

Cerchiamo di approfondire prendendo spunto dai testi antichi. E' scritto nel Dàodéjing:

“C'è qualcosa che si è formato naturalmente, nato prima del cielo e della terra. E' sereno e vuoto. E' solitario e immutabile. Si muove in mezzo a tutto, ma non si esaurisce.

E' la madre dell'universo. Non so il suo nome, lo chiamo dào e lo chiamo grande”.

E ancora:

“Il Dào di cui si può parlare non è il Dào costante, il nome che si può nominare non è il nome costante”. (2)

Dalla prima definizione si evince che il Dào è considerato il principio creatore di tutto, la sostanza più fondamentale dell'universo.

Quindi il Dào è prima di tutte le cose ed è ciò che dà origine e nutrimento a tutto quanto esiste.

Nella seconda descrizione si intende dire che il Dào è oltre ogni denominazione.

Lo si può accennare ma lo si può comprendere pienamente solo attraverso le sue manifestazioni.

Cos'è invece il Dé?

Il Dé è la manifestazione del Dào, il suo funzionamento, la sua efficacia.

Dice il Dàodéjing:

“Il dào produce e il dé coltiva. In questo modo le cose prendono forma e i cicli iniziano”. (2)

1) tratto dalla tesi di dottorato di A. Carloni

“Le origini daoiste del Zhīnéng Qìgōng, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società”

2) tratto da “il libro del Tao” Tao Te Ching Lao Tzu

Quindi Il Dàodé produce, fa crescere, e protegge ogni cosa. Nel fare questo però non la possiede e non esercita controllo e non ne rivendica il merito. Ogni cosa in natura possiede il suo Dàodé.

In altri termini Dào e Dé possono essere definiti rispettivamente forma e funzione, dove la funzione è l'ordine naturale delle cose.

Dice Laozi che

“la forma è serena è vuota. Rimane sola e non muta. Si muove in mezzo a tutto ma non si esaurisce”
(1)

Nel Guǎnzi cap.49 Nèiyè è scritto:

*“Il Dào non ha luogo. Dimora in ogni mente evoluta.
Se la mente è tranquilla il soffio vitale è regolare, Il Dào può essere fermato.
Il Dào non è lontano. Quando le persone lo raggiungono ne sono nutrite.
Il Dào non è disgiunto da noi. Quando le persone lo seguono sono armoniose.
Dunque è concentrato e diffuso, come se tutto ne fosse intessuto.
Indistinguibile come al di là di ogni luogo.
Tale è la natura del Dào: come potrebbe essere afferrata o descritta?
Coltivare e calmare la mente, Così si può raggiungere il Dào”.*

E Inoltre:

*“Se il corpo non è allineato il Dé non si manifesta.
Se il centro non è calmo la mente non è gestita.
Con il corpo allineato accogli il Dé
che arriverà spontaneamente”.* (1)

I concetti espressi in queste ultime parti introducono i presupposti su cui si basa la disciplina del Zhìnéng Qìgōng.

Nell'uomo la forma è sostanzialmente quello che siamo, il nostro corpo fisico.

La funzione è il nostro potenziale, quello che possiamo realizzare coltivando noi stessi, a vantaggio di tutto quello che c'è.

In che modo l'uomo coltiva sé stesso? Sviluppando la propria coscienza con la pratica del Qìgōng e conducendo le attività vitali col giusto atteggiamento mentale.

In questo modo le funzioni vitali migliorano e la mente è in pace ed armonia.

E' scritto nel Nèiyè di Guǎnzi:

“Il Dào: La bocca non ne può parlare, Gli occhi non la possono vedere, Le orecchie non la possono udire. Tramite esso coltiviamo la mente e allineiamo il corpo. Chi lo perde muore, Chi lo ottiene prospera”. (1)

1) tratto dalla tesi di dottorato di A. Carloni

“Le origini daoiste del Zhinéng Qigōng, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società”

“Il Dào pervade il mondo. E' dovunque si trovino le persone, che però non lo comprendono. Una sola parola rende liberi di innalzarsi come il cielo estendersi come la terra; riempire i nove continenti.

Che significa essere liberi? La mente è presente, i sensi sono ben gestiti. Quando la mente è calma, i sensi sono calmi. E' la mente a gestirli; è la mente a calmarli. Nella mente è custodita un'altra mente, come conservata all'interno. Questa mente nella mente è una consapevolezza che precede le parole. Dalla consapevolezza nasce la forma; dalla forma nasce la parola. Dalla parola essa si compie; e dopo il compimento si crea l'ordine. Senza ordine inevitabilmente si ha il caos. Il caos coincide con la morte”. (2)

Kǒng Yǐngdá, studioso di epoca Táng (618-907), scrive nel suo Lǐjì zhèngyì (Il vero significato delle memorie sui riti):

“Quello che oggi chiamiamo Dàodé, nel grande comprende le diecimila cose, nel piccolo i talenti e le virtù umane. Senza distinguere tra grande e piccolo è necessario seguire questa condotta: i talenti e le virtù umane realizzano il Dàodé, attraverso i talenti le cose possono essere comprese seguendo la virtù, per questo si chiama Dàodé”.

Sostanzialmente è in questo che si estrinseca la coltivazione del Dàodé (la Via e la Virtù); condizione imprescindibile è l'apertura della mente intesa come presa di coscienza della natura olistica dell'esistenza.

Questa apertura ci permette di sperimentare uno stato di fusione con natura e società; in questo stato, oltre a poter attingere al Qì inesauribile dell'universo (il Qì della natura), l'essere umano lascia andare il proprio io, armonizzando il rapporto con sé stesso e col resto del mondo e rimanendo calmo in ogni situazione; inoltre segue i requisiti morali della società, diventa una sola cosa con la natura, adeguandosi ai suoi ritmi e cambiamenti.

Nelle pagine successive verrà approfondita la teoria elaborata dal fondatore del Zhinéng Qigōng, il dott. P. Ming, rispetto alla coltivazione del Dàodé nell'essere umano.

2) tratto dalla tesi di dottorato di A. Carloni

“Le origini daoiste del Zhinéng Qigōng, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società”

Il Zhìnéng Qìgōng

Origine e principi di base

Il Zhìnéng Qìgōng è uno stile di Qìgōng elaborato dal Dott. Páng Míng tra la fine degli anni '70 e l'inizio degli anni '80 del XX secolo.

La spiegazione del termine Qìgōng può essere semplicemente questa:

“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 termine Zhìnéng Qìgōng significa Qìgōng della saggezza (zhì) e dell'abilità (néng), a indicare un tipo di pratica che sviluppa l'intelligenza e le capacità dell'essere umano.

Il dottor Páng Míng arriva ad elaborare questo metodo moderno dopo approfonditi studi di medicina occidentale e cinese, delle filosofie daoista, buddhista e neoconfuciana nonché di scienza moderna. Seleziona, dalle pratiche popolari di qìgōng di origine daoista e buddhista, quelle di maggior efficacia e semplicità, creando non solamente un rinnovato sistema di pratica ma una e vera propria scienza.

In base alla sua stessa definizione, il Zhìnéng Qìgōng è

“una disciplina che attraverso l'uso cosciente della mente porta l'attenzione del praticante all'interno del corpo, con il risultato di equilibrare e rafforzare le funzioni vitali. L'addestramento, basato sulla comprensione della natura olistica dell'esistenza, trasforma le attività vitali istintive in una pratica consapevole”. (1)

“L'espressione natura olistica dell'esistenza esprime il principio secondo cui l'universo comprende innumerevoli livelli di materia che si contengono, includono e trasformano reciprocamente a formare tutto quello che esiste. Il corpo umano è a sua volta un'entità olistica, di cui gli organi interni costituiscono il centro, ed è tenuta in vita dal flusso di Qì e sangue.

L'universo e il genere umano, infine, formano un'entità olistica: questa convinzione, riassunta in cinese dall'espressione Tiān rén hé yī (il cielo e l'essere umano sono tutt'uno) è alla base di qualsiasi forma di Qìgōng e ancora prima costituisce il fondamento del pensiero strutturatosi sin dagli albori dell'antica civiltà cinese” (1)

Il dott. Páng Míng sviluppa questo concetto nella Teoria olistica Hùnyuán.

In questa teoria si assimila la definizione Hùnyuán Qì a quella di Dào, cioè di qualcosa che è alla base di tutto, l'energia originaria, inesauribile ed immutabile, che genera le trasformazioni in tutto ciò che esiste nell'universo; presenza indefinibile che informa la materia dando vita e trasformando incessantemente ogni cosa.

1)

“Le origini daoiste del Zhìnéng Qìgōng, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società”

Di questa energia primordiale si può fare esperienza con la pratica del Qìgōng ; lasciando il pensiero razionale e affinando il sentire, si impara ad attingere energia da questa fonte.

Le tre caratteristiche peculiari dello Hùnyuán Qì sono:

1. forma tutto l'esistente
2. è uguale per tutto e per tutti
3. procede incessantemente per il meglio

“L’allenamento fondamentale per poter assorbire l’energia originaria rappresenta un’ulteriore punto di contatto con la tradizione Daoista, in questo caso con l’espressione wúwèi (non agire): corrisponde infatti all’atteggiamento di lasciare andare senza fare altro che mettersi in ascolto del proprio corpo e della natura, con la mente lucida come uno specchio che riflette tutto ciò che riceve”. (1)

Di seguito riassumo le teorie principali le caratteristiche peculiari della pratica del Zhìnéng Qìgōng, introducendo concetti che verranno in seguito utilizzati in questa esposizione.

1) tratto dalla tesi di dottorato di A. Carloni

“Le origini daoiste del Zhìnéng Qìgōng, pratica psicofisica moderna per l’evoluzione dell’individuo e lo sviluppo della società”

La teoria olistica Hùnyuán (Hùnyuán Zhengti lǐlùn)

Il termine Hùnyuán vuol dire “reagire per trasformarsi in Uno”; il termine Zhengti significa “olistico”.

Secondo questa teoria, ogni cosa nell'universo si è sviluppata ed evoluta a partire da un'unità fondamentale, lo Hùnyuán Qì primordiale, che riempie l'universo ed è inesauribile. Ogni cosa nell'universo, sia visibile che invisibile, è una manifestazione dello Hùnyuán Qì e tutto lo Hùnyuán Qì dell'universo è connesso in un'entità olistica.

Il Qì è suddiviso in tre gruppi:

- il Qì primordiale, la materia fondamentale dell'universo, che è la forma più pura di informazione
- il Qì di tutte le sostanze dell'universo (Hùnyuán Qì); tutto ciò che esiste ha la sua forma di Qì olistico
- il Qì del sistema nervoso centrale degli esseri umani; è l'informazione della coscienza, il più alto livello di Qì, ed è caratterizzato da iniziativa e selettività.

Ogni cosa esistente quindi è formata dallo Hùnyuán Qì, e si può presentare sotto tre diversi aspetti (o livelli):

- **MATERIA** cioè la sua forma concreta, visibile
- **ENERGIA** calore, luce, elettricità, magnetismo
- **INFORMAZIONE** l'essenza caratteristica di ogni cosa

Nel primo livello troviamo ciò che si manifesta sotto forma di forma fisica, energia e informazione; si intende cioè tutto ciò che è materiale (una sedia, una pianta)

nel secondo livello troviamo ciò che si manifesta sotto forma di energia e informazione, ad esempio le onde elettromagnetiche

nel terzo livello troviamo ciò che si manifesta sotto forma di sola informazione; la coscienza umana ne è un esempio.

Nell'essere umano questi tre aspetti si identificano in:

- **CORPO FISICO**
- **QI** o forza vitale è presente all'interno e intorno al nostro corpo
- **QI di YIYUANTI** la coscienza

L'accumulo di informazione (qì di yiyuánti) crea energia.

L'accumulo di energia crea materia fisica.

Da ciò si evince che l'informazione decide i processi di trasformazione di tutto.

La teoria dei tre livelli della materia è stata esposta in un libro che il dott. P. Ming ha pubblicato negli anni '90; da allora sono stati effettuati numerosi esperimenti, tutti documentati, in cui è stato possibile verificare come l'intenzione, anche a distanza, possa apportare modifiche al mondo fisico. Questi esperimenti sono stati condotti nel Centro Huaxia dal Dipartimento di Ricerca Scientifica fondato da P. Ming; un gruppo di scienziati, insieme ad esperti e praticanti di Qìgōng esaminarono come la mente umana possa avere un effetto su livelli diversi di Hùnyuán Qì e possa causare cambiamenti nelle piante, negli animali, nel corpo umano, come anche negli oggetti inanimati. (1)

Questo concetto è fondamentale nella pratica del Qìgōng in quanto, attraverso l'uso cosciente della mente, siamo in grado di apportare notevoli cambiamenti alle attività vitali.

In Cina, ma anche in altre parti del mondo, esistono centri di guarigione attraverso la pratica del Zhìnéng Qìgōng;

il primo è stato fondato negli anni '80 dal dott. P. Ming e nel tempo tantissimi casi di persone con malattie considerate incurabili sono guarite in questo centro. Si tratta di una clinica senza medicine, dove le persone praticano anche per otto ore al giorno, ognuno in base alle proprie possibilità.

La dottoressa Loretta Benini nel 1995 ha trascorso un mese in questo centro ed ha intervistato centinaia di persone guarite ed ha in seguito pubblicato un libro dal titolo: “Chi Lel Qì Gōng – movimento per vivere meglio”.

Molte delle persone intervistate hanno raccontato di aver deciso, dopo la guarigione, di rimanere nel centro ed istruirsi per diventare insegnanti a loro volta; sono per lo più volontari.

Esiste anche un video in cui si assiste ad una guarigione da un cancro alla vescica in tempo reale.

Nel video un medico sta effettuando un'ecografia e all'inizio si vede chiaramente il tumore; nello stesso tempo accanto al paziente un gruppo di insegnanti di Qìgōng, per circa dieci minuti, invia l'informazione di guarigione e dallo schermo dell'ecografo si vede chiaramente il tumore dissolversi nell'arco di questo spazio temporale.

Chiaramente si tratta di insegnanti che hanno raggiunto un alto grado di pratica ed in grado di trasmettere il Qì.

Yìyuántǐ

Yìyuántǐ è definito lo Hùnyuán Qì del sistema nervoso, costituito dallo Hùnyuán Qì di tutte le cellule nervose del corpo umano. Le trasformazioni chimiche, fisiche e biologiche delle cellule nervose (in particolare delle cellule cerebrali) si basano tutte su Yìyuántǐ, che ha comunque una sua esistenza indipendente e può reagire con le cellule nervose stesse.

1) Dott. P. Ming “I Metodi della Scienza del Zhìnéng Qìgōng” traduzione di D. Trezza, L. Quartararo, A. Carloni

Yìyuántǐ contiene tutte le informazioni vitali dell'essere umano, riceve qualsiasi informazione e riflette le funzioni delle cose: ha la capacità di conservare, integrare, analizzare ed estrarre le informazioni e di emettere comandi. Fintanto che non riceve uno stimolo oggettivo esso mantiene uno stato di uniformità indistinta; appena riceve uno stimolo però si producono immediatamente reazioni ed effetti. Possiamo utilizzare l'esempio dello specchio: quando non ha davanti niente lo specchio è vuoto, quando si trova davanti un oggetto ne riflette l'immagine. Possiamo definire Yìyuántǐ, in termini molto semplicistici, come il pensiero umano.

Il collegamento tra Yìyuántǐ e il mondo esterno e le modalità di reazione costituiscono l'attività della coscienza.

E' importante sottolineare la natura materiale della coscienza, essendo costituita dall'integrazione del Qì delle cellule del sistema nervoso centrale. E' inoltre considerata una forma di materia in quanto capace di modificare la materia fisica.

Friedrich Engels (1820-1895) scriveva, nella "Dialettica della natura":

"Il moto della materia non è solo un grezzo movimento meccanico o puro spostamento, bensì calore e luce, elettricità e magnetismo, fisica e chimica, vita e coscienza". (1)

Yìshí

Yìshí è il movimento delle informazioni all'interno di Yìyuántǐ; l'informazione dà origine al movimento della coscienza all'interno di Yìyuántǐ; il loro legame è come quello che c'è tra l'acqua e l'onda.

Nel neonato Yìyuántǐ è già formato anche se l'attività di Yìshí è ancora assente.

Dàodé

Nel Zhìnéng Qìgōng il Dàodé è considerato la manifestazione naturale della forma e della funzione dello Hùnyuán Qì.

Per l'uomo forma e funzione sono corpo e mente e la coltivazione del Dàodé porta al riallineamento di corpo e mente.

1) tratto dalla tesi di dottorato di A. Carloni

"Le origini daoiste del Zhìnéng Qìgōng, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società"

Un metodo di pratica aperta

Sulla base della teoria olistica Hùnyuán la pratica prevede che corpo, mente e il Qì si aprano all'esterno, sperimentando uno scambio continuo fra interno ed esterno; questo permette al praticante di accedere alle risorse energetiche inesauribili dell'universo, per migliorare la salute e sviluppare capacità latenti.

L'apertura verso l'esterno è da intendersi anche come apertura verso gli altri esseri umani, in quanto l'uomo fa parte della natura ma anche della società. Questa apertura si realizza concretamente nel lasciare andare il proprio Io e diventare una cosa sola con natura e società; in ciò consiste la coltivazione del Dàodé, al fine di raggiungere un equilibrio tale da poter rimanere calmi in ogni situazione, migliorare sé stessi e contribuire a migliorare le condizioni di esistenza di tutti.

La caratteristica di “pratica aperta” si estrinseca anche nel fatto che si dà molta importanza alla pratica di gruppo contrariamente a quanto prevedevano le pratiche di Qìgōng tradizionali nelle quali era previsto un certo periodo di isolamento ed esercizio a porte chiuse.

Nella pratica di gruppo e nelle sessioni di insegnamento orale è prevista la creazione del “campo di Qì”.

Il campo di Qì è l'applicazione pratica della teoria olistica Hùnyuán, ed è una delle caratteristiche sostanziali che differenzia il ZQG da altri metodi di Qìgōng.

Segue una descrizione della tecnica di creazione del “campo di Qì”, tratta dalla tesi di dottorato di A. Carloni:

“Tale metodo, che consiste nella direzione dell'intenzione cosciente da parte di chi guida la pratica di gruppo per unificare il Qì esterno al Qì dei partecipanti, dà il risultato di una circolazione più fluida e immediata delle informazioni e un rapido raggiungimento da parte di tutto il gruppo dello stato di Qìgōng, indispensabile per una pratica efficace. Questo metodo di trasmissione è stato sviluppato dal fondatore allo scopo di poter insegnare a un numero elevato di persone contemporaneamente” .

L'uso cosciente della mente

Ulteriore caratteristica peculiare è l'uso cosciente della mente al fine di rimanere concentrati e consapevoli durante la pratica; la capacità, non tanto di svuotare la mente, ma di concentrarla su un solo pensiero, rafforza notevolmente i risultati della pratica.

Ad esempio, nell'esecuzione degli esercizi della pratica denominata “hùnyuán esterno”, che ha lo scopo di attivare lo scambio di Qì fra interno ed esterno (lo hùnyuán Qì della natura), il praticante concentra alternativamente l'attenzione sullo spazio vuoto e all'interno del corpo. Nell'alternarsi di questa concentrazione, il Qì corporeo si fonde col Qì esterno per poi riversarsi nuovamente all'interno migliorando la quantità e la qualità del Qì corporeo.

Tutto ciò si realizza poiché l'energia segue la mente; durante l'esecuzione degli esercizi del “Metodo di integrazione di corpo e mente”, che hanno scopo di attivare il qì interno e mobilitarlo fino alle estremità del corpo, viene richiesto di concentrare l'attenzione sulle parti del corpo che stanno eseguendo il movimento. In questo modo si guida coscientemente il Qì a fondersi in profondità con ogni strato del corpo, migliorando notevolmente la salute.

Durante la creazione del campo di Qì, il maestro usa l'intenzione cosciente per uniformare il Qì dei praticanti al Qì esterno; nello stesso tempo, in una fase ben precisa della creazione del campo viene richiesto ai partecipanti di pensare ad un obiettivo che ci si prefigge di raggiungere con la pratica odierna.

Il processo cognitivo abituale è in genere piuttosto caotico e disorganizzato; quando nella pratica del Qìgōng ci si concentra su un solo pensiero si porta la mente a lavorare in una modalità ordinata. Questo è lo stato di Qìgōng.

Estendendo l'uso cosciente della mente nella vita quotidiana, possiamo senz'altro affermare che ne migliorerebbe notevolmente la qualità. Per esempio, riuscire a stare concentrati solo sul compito che si sta eseguendo, senza lasciare che la mente si affolli di pensieri; portare l'attenzione su un dato problema da risolvere il giusto tempo, senza che la mente ci continui a girare intorno.

Quanta energia e tempo risparmieremmo se riuscissimo a mantenere la concentrazione sull'unica cosa che stiamo facendo in un dato momento?

A tal proposito è significativa questa frase tratta da Zhuāngzi:

“La ragion d’essere della nassa è il pesce; una volta preso il pesce si dimentica la nassa.

La ragion d’essere della trappola è la lepre; una volta presa la lepre si dimentica la trappola.

La ragion d’essere delle parole è il senso; una volta afferrato il senso, si dimenticano le parole”.

(1)

L'introversione della coscienza, cioè portare l'attenzione sulle proprie attività vitali, è un altro punto cardine nella pratica, poiché trasforma le attività vitali da processo automatico a processo consapevole, arrivando ad una tale percezione di sé per cui si è in grado di diagnosticare e curare le proprie malattie, e si ha la possibilità di sviluppare le capacità mentali straordinarie.

E' necessario a questo punto dare una spiegazione di cosa si intenda per attività mentale ordinaria ed attività mentale straordinaria. Entrambi i tipi di attività mentale sono la manifestazione della funzione dello Yìyuántǐ, con le seguenti differenze: la prima si basa sugli organi di senso per ricevere ed elaborare le informazioni, la seconda si basa sull'informazione olistica come fondamento per formare l'attività mentale.

Questa forma di attività mentale è accessibile solo a chi ha raggiunto un alto livello di Qìgōng.

1) tratto da Zhuangzi [Chuang-tzu]

“Per esempio, secondo la fisica moderna, ogni solido occupa uno spazio fisico impenetrabile. Prendiamo ad esempio un tavolo, l'impenetrabilità è dimostrata dal fatto che un oggetto fisico poggiato sopra al tavolo non può attraversarlo. Con la pratica delle abilità straordinarie, tuttavia, un oggetto poggiato sul tavolo può attraversarlo facilmente. Molte persone che hanno sviluppato le capacità straordinarie possono far passare una moneta attraverso il piano di un tavolo. Questo è il risultato dell'interazione di Yiyuántǐ e sostanze oggettive con diversi livelli di informazione. Se si utilizza l'informazione a livello di capacità straordinarie, il risultato sarà dello stesso livello. Se si impiega l'informazione a livello delle capacità ordinarie, il risultato sarà a quel livello”. (1)

“Anche le esperienze di ispirazione delle persone ordinarie rientrano in questa categoria. E' un'attività mentale estremamente efficiente e permette di percepire la realtà oggettiva in una maniera più ampia e più profonda, aumentando il grado di armonia e integrazione tra essere umano e natura”. (1)

1) tratto dalla tesi di dottorato di A. Carloni

“Le origini daoiste del Zhinéng Qigōng, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società”

I tre stadi della pratica

La pratica del ZQG è composta da:

1. teoria
2. metodi pratici
3. coltivazione della coscienza
4. applicazioni (risoluzione di problemi di salute o insegnamento utilizzando il campo di Qi)

Il sistema di pratiche includono tre tipi di esercizi: dinamici, statici e di movimento spontaneo, suddivisi in tre stadi.

1. Stadio dello Hùnyuán Esterno

E' lo stadio del principiante, ed è volto a migliorare le sue funzioni vitali e superare lo stato di malattia; è anche possibile iniziare ad sviluppare le facoltà intellettive straordinarie.

Hùnyuán Esterno è un termine che indica la fusione della coscienza dell'uomo con lo Hùnyuán Qi esterno del mondo naturale; questa fusione ha lo scopo di facilitare la facoltà di assorbimento da parte del corpo umano.

Questo stadio è chiamato esterno poichè lo scambio avviene all'esterno del corpo.

Esercizio fondamentale di questo stadio è Pěng qì guàn dǐng fǎ (metodo per raccogliere il Qi e farlo penetrare dalla sommità della testa). Attraverso questo esercizio, appartenente al primo livello, si enfatizza lo scambio che già avviene naturalmente tra il Qi corporeo ed il Qi esterno (della natura). Con una precisa sequenza di movimenti, eseguiti con l'uso attivo della coscienza, il Qi interno viene portato all'esterno ed il Qi esterno viene portato all'interno del corpo, trasformandosi l'uno nell'altro; in questo modo migliora sia la qualità che la quantità del Qi interno.

Altri esercizi di questo stadio sono:

- ° San xin bing zhan zhuang (Esercizio in piedi per l'unione dei tre centri), chiamato comunemente Zhan Zhuang. E' una pratica che fa da ponte tra i diversi stadi, e nei diversi stadi viene eseguito con delle piccole variazioni sulla visualizzazione e sulla zona dove portare l'attenzione.
- ° La Qi (tirare il Qi)
- ° Chen Qi (stirare il Qi)
- ° Cheng Bi (sostenere le braccia)
- ° Rou Fù (massaggiare l'addome)
- ° Dun Qiang (saliscendi)

2. Stadio dello Hùnyuán Interno

E' lo stadio in cui la coscienza si unifica con lo Hùnyuán Qì all'interno del corpo. Dopo aver rafforzato le attività vitali col metodo precedente, quindi lavorando su un Qì corporeo abbondante, questa fase permetterà di permeare ogni tessuto del corpo, pelle, tessuti, muscoli e tendini, organi interni e vasi sanguigni.

Comprende due metodi: il primo è denominato Xíng shén zhuāng (sequenza di corpo e mente). Questo è il metodo di secondo livello, ed è composto da una serie di dieci esercizi che sciolgono articolazioni, tendini e legamenti; con la concentrazione mentale sulla zona del corpo coinvolta nell'esercizio, si impara a condurre il Qì nei tessuti ad un livello più profondo.

Influisce inoltre sugli organi interni attraverso la connessione che esiste tra questi e il Qì dei canali energetici e dei collaterali.

Il secondo metodo, appartenente al terzo livello, è denominato Wu Yuan Zhuang (Metodo che Riunisce i Cinque), armonizza il Qì degli organi interni e stabilizza l'attività mentale in base alla relazione che esiste, in Medicina Tradizionale Cinese, fra gli organi interni e le diverse emozioni.

Un praticante esperto può arrivare ad esempio poter controllare a suo piacimento la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e i movimenti intestinali.

A questi si aggiunge il metodo:

° Tre serie per lo scioglimento della colonna, codificate dal M. Dou

3. Stadio dello Hùnyuán Centrale

Comprende tre serie di esercizi; il termine “centrale” si riferisce al centro del corpo umano; il canale centrale è il canale che collega la sommità della testa (GV20 “Bahui”) e la zona perianale (CV1 “Huiyin”), e si forma solo quando la pratica raggiunge un certo sviluppo.

La pratica di questo stadio permette di sviluppare notevolmente le capacità extra-ordinarie, ma gli esercizi non sono mai stati pubblicamente insegnati.

Oltre agli esercizi relativi ai tre stadi menzionati, abbiamo i metodi fondamentali per il rilassamento della lombare e la coltivazione della coscienza:

- ° Zhi tui zuò song yao fa (seduti con le gambe distese per rilassare la vita)
- ° San xin bing zhan zhuang (Esercizio in piedi per l'unione dei tre centri)
che è stato già citato precedentemente

Per terminare, abbiamo le sequenze del Tàiji con la sfera e del Tàiji della natura.

La forma spontanea è costituita dall'alternarsi di movimenti dolci a movimenti violenti per poi tornare alla quiete.

Veniva praticata nei tempi antichi, anche se non esistono documenti storici che ne riportino i fondamenti logici.

Con questo tipo di allenamento il Qì diviene abbondante e si muove lungo tragitti propri. La mente, se non abbastanza stabile per controllare il Qì, può seguire il Qì in modo dannoso.

Per questo motivo tale pratica non verrà introdotta finchè la gente non raggiungerà un livello adeguato di condizione fisica e mentale.

Il Dàodé nel Zhìnéng Qìgōng

Come accennato in precedenza, il Dott. P. Ming, sulla base della teoria olistica Hùnyuán, ha formulato una propria teoria sulla prospettiva del Dàodé umano.

Il Dàodé naturale, cioè quello di ogni cosa esistente, è l'ordine naturale, ciò che avviene spontaneamente in natura. Anche l'essere umano fa parte di questo ordine naturale, ma rispetto a tutto il resto l'uomo è fornito di capacità intellettive superiori e di una coscienza (Yiyuántǐ) che può essere sviluppata e resa capace di portare cambiamenti alla materia fisica.

Per questo Dott. P. Ming ha differenziato innanzitutto tra Dàodé naturale e Dàodé umano, distinguendo poi nell'ambito della vita di un individuo, diverse fasi di sviluppo del Dàodé umano.

Il Dàodé naturale

Il Dàodé naturale è forma e funzione di ogni cosa nell'universo.

Le sostanze fisiche, cioè tutte quelle materialmente presenti in natura, possono essere distinte in viventi e non-viventi.

Nell'ambito delle sostanze non viventi possiamo affermare che le loro caratteristiche olistiche, cioè l'espressione del loro Dàodé, sono pressoché fisse, ed un cambiamento delle loro caratteristiche significherebbe la loro trasformazione in un'altra sostanza.

Le sostanze viventi, piante o animali, esprimono il loro Dàodé sostanzialmente attraverso i processi metabolici e l'interazione con altre sostanze.

Qualsiasi pianta segue l'ordine naturale nel produrre fiori e poi semi; nel germogliare dei semi e nella crescita di una nuova pianta; nel fornire cibo coi propri frutti e fertilizzante con le foglie secche.

Queste funzioni non sono imposte da altri, esistono nell'ordine intrinseco della natura, e sono condotte naturalmente, senza un obiettivo.

Il Dàodé naturale riguarda anche l'uomo, in quanto parte della natura. Più avanti verrà spiegata più dettagliatamente l'evoluzione del Dàodé umano nell'arco della vita.

Il Dàodé sociale

Il Dàodé sociale si riferisce all'uomo in quanto, pur facendo parte della natura, è un essere con abilità mentali soggettive ed un tale livello di sviluppo intellettuale da essere in grado di apportare cambiamenti al mondo naturale.

Per sopravvivere l'essere umano ha bisogno di organizzarsi in società e rispettare delle regole per mantenere un'armonia sociale e garantire stabilità alla società stessa.

Il Dàodé sociale guida l'individuo nel gestire correttamente le relazioni sociali; è costituito dall'educazione civile, dalle leggi, dalle tradizioni e dalle regole che modellano il comportamento umano.

In questo senso, Dàodé naturale e Dàodé sociale sono la stessa cosa. Si può dire che il Dàodé sociale sia la forma e la funzione di un essere umano nell'insieme olistico di una società.

Il Dàodé sociale non è congenito ma si forma in base alle leggi ed alle regole della società, quindi non si forma in un individuo che vive isolato da essa; il Dàodé sociale differisce da cultura a cultura anche in base alle abitudini ed alle tradizioni.

Il Dàodé socio-naturale

Nella fase di crescita di un essere umano, possiamo considerare il Dàodé socio-naturale come la condizione di passaggio dal Dàodé naturale al Dàodé sociale.

Un neonato è un essere puramente istintivo, risponde a dei bisogni primari ed ha una coscienza (Yiyuánti) ancora da costruire. Le sue funzioni appartengono alla categoria del Dàodé naturale.

Col tempo svilupperà la sua coscienza, acquisirà delle regole da seguire, imparerà a gestire delle relazioni sociali, quindi farà uso del Dàodé sociale.

Il Dàodé socio-naturale si riferisce a questo periodo di trasformazione; si identifica col periodo infantile dove i concetti di giusto/sbagliato, buono/cattivo devono ancora delinearsi. Si pensi alla purezza dei bambini molto piccoli, che non hanno un comportamento condizionato dal giudizio, non hanno risentimenti né tristezza; timori e paure sono assenti, ed hanno una socialità spontanea.

A livello fisiologico l'encefalo deve ancora svilupparsi pienamente e Yiyuánti è ancora in uno stadio primitivo, ancora non condizionato dall'abbondanza di informazioni che arriveranno con il crescere dell'attività sociale.

Possiamo dire che il Dàodé socio-naturale è il risultato dell'interazione fra il bambino, prima della maturità del sistema neurale, e l'ambiente circostante (naturale e sociale).

Il Dàodé socio-libertario

Il Dàodé socio-libertario è una condizione a cui si può giungere attraverso la pratica e la coltivazione del Sé.

E' uno stato di perfezionamento di se stessi, in cui le emozioni disturbanti sono controllate, l'egoismo abbandonato, si è compassionevoli e ci si pone al servizio degli altri; è uno stato che si raggiunge attraverso un onesto lavoro su se stessi.

In parte c'è il recupero di una dimensione tipica della fase del Dàodé socio-naturale, quella della prima infanzia, per ciò che riguarda il modo spontaneo di porsi agli altri e l'assenza di giudizio; ma

la differenza sta nel fatto che il Dàodé socio-libertario si raggiunge attraverso una profonda consapevolezza, in una fase della vita in cui la corteccia cerebrale è pienamente sviluppata e le connessioni completamente formate, e la coscienza è in grado di gestire pienamente le attività vitali. Non si tratta quindi, di fare ritorno all'infanzia ed alla purezza isolandosi dal mondo, lasciare andare ogni cosa per recuperare una dimensione di innocenza, come nel passato era stato erroneamente interpretato da alcuni praticanti di Qìgōng.

Il processo di formazione del Dàodé nell'individuo e le quattro fasi del suo sviluppo

Il Dàodé naturale di un essere umano si crea nell'istante in cui l'ovulo viene fecondato; in questo momento, lo Hùnyuán Qì determina le caratteristiche del suo Dàodé naturale.

Il Dàodé naturale di un essere umano è la forma e la funzione dello Hùnyuán Qì fetale.

Nella prima fase della sua vita il neonato è un essere con istinti e bisogni primari, come mangiare, dormire, defecare, piangere; sono azioni naturali, istintive.

E' un essere privo di informazioni dalla società, il suo Yìyuántǐ è ancora vuoto, e il suo sistema di riferimento deve ancora formarsi.

Con sistema di riferimento intendiamo l'insieme di convinzioni, credenze e valori che un individuo sedimenta nel tempo attraverso l'interazione col mondo esterno, quindi attraverso l'esperienza e l'educazione. Costituisce quindi un orientamento, un riferimento attraverso il quale l'individuo interpreta la realtà e formula giudizi (“questo è bene/questo è male, questo è così/questo non è così”).

Essendo un metodo di interpretazione condizionato dall'esperienza soggettiva e dal contesto culturale e sociale in cui si è immersi, permette una visione parziale e soggettiva della realtà stessa.

Si parla di “legame di parte” quando l'individuo rimane ancorato alle proprie categorie mentali e rigido sulle proprie convinzioni, impedendosi di fatto di acquisire nuove conoscenze ed evolversi e migliorarsi.

Quando il neonato entrerà in contatto con la natura e la società si formerà lentamente il suo Dàodé umano.

Ma inizialmente la sua relazione col mondo è mediata dalle persone che si occupano di lui, gli danno da mangiare e soddisfano i suoi bisogni primari, e da questo dipende la sua felicità.

Non avendo ancora un sistema di riferimento formato, l'attività vitale e mentale del bambino è condizionata dagli input che gli derivano dalle persone che gli stanno intorno, dalla cura e dall'amore che ricevono.

Non c'è egoismo in questa fase della vita, ma solo istinto di sopravvivenza.

E' interessante notare come in questo periodo il mondo esterno ed il mondo interno non siano in opposizione poiché c'è una naturale apertura verso il mondo esterno; lo scambio di Hùnyuán Qì con la natura avviene perciò senza “impedimenti” e questa è la spiegazione nella normale vitalità ed energia dei bambini.

Dal periodo dell'infanzia a quello della pubertà avviene una significativa evoluzione per l'essere umano: la funzione della sua corteccia cerebrale si sviluppa notevolmente, le relazioni col mondo esterno si amplificano e diventa autonomo nel gestire le proprie relazioni sociali.

Inserito in una società orientata verso la proprietà privata, dove le risorse sono limitate e l'egoismo imperante, l'essere umano cambia prospettiva e sviluppa il desiderio di possedere di più per vivere meglio, coltiva pensieri ed azioni basati sull'egoismo.

La semplice soddisfazione dei bisogni delle attività vitali viene sostituita da diversi desideri.

Questa condizione mentale influenza negativamente la capacità dell'individuo di scambiare Hùnyuán Qì con la natura; si instaura un vero e proprio blocco che ha l'effetto di sigillare lo Hùnyuán Qì del corpo, con ripercussione sulla sua vitalità.

Allo stesso tempo Yiyuántǐ è condizionato dalla personale condizione economica e sociale, dall'ideologia, dalla cultura e dalle regole della società in cui l'individuo è inserito.

Si formano i criteri in base a cui si giudica il mondo esterno e sé stessi.

Con lo sviluppo del pensiero logico tutto ciò va a formare il sistema di riferimento, che influenzerà radicalmente non solo il modo di pensare dell'essere umano ma anche le emozioni ad esso legate, e le emozioni, a loro volta, influenzeranno la salute dell'individuo.

Ma cos'è l'emozione? Possiamo dire che sia il riflesso di uno stimolo esterno sulle nostre vite.

E' strettamente legata al sistema riferimento in quanto prende forma proprio dal criterio di valutazione che adottiamo nei confronti di un problema o di un fatto oggettivo.

In medicina tradizionale cinese si sottolinea la stretta relazione tra le emozioni ed il meccanismo del Qì corporeo, tanto che si afferma che l'emozione è un movimento di Qì.

Ne abbiamo la prova quando, ad esempio, ci arrabbiamo: il viso diventa rosso e si può avere mal di testa. Ma la rabbia può anche provocare sintomi dolorosi alla regione costale e allo sterno.

“Nel panico il Qì entra in caos”; in situazioni di paura e panico certe persone perdono il controllo del loro intestino. Questo significa che il loro Qì viene disperso in basso.

Quelle descritte sono reazioni momentanee, ma è importante tenere presente che un flusso improprio di Qì porta col tempo a condizioni patologiche.

E' importante altresì sottolineare che anche lo stato del Qì degli organi interni influisce sulla sensibilità alle emozioni; ad esempio, un eccesso di Qì del fegato porta la rabbia, così come un deficit di Qì del cuore porta la tristezza.

Da tutto ciò è facilmente comprensibile quanto l'esistenza di una persona sia profondamente influenzata dal sistema di riferimento; per questo nella pratica del Qìgōng si dà molta importanza alla coltivazione del Dàodé.

Attraverso questa pratica, che nel Zhìnéng Qìgōng è considerata l'essenza della disciplina stessa, è possibile raggiungere lo stadio del Dàodé socio-libertario, che rappresenta

“l'incontro fra il Dàodé naturale e il Dàodé sociale, ovvero il comportamento di chi – attraverso la pratica e la coltivazione del Sé – ha eliminato il legame di parte e, non più limitato dalle proprie idee parziali e dai propri pregiudizi, percepisce l'unità del tutto e si mette spontaneamente al servizio degli altri”.

(tratto da un riassunto di studio di M. Minelli)

Coltivare il Dàodé umano per tornare ad uno stato naturale e consapevole

Hanyang Dàodé, cioè “contenere e coltivare il Dàodé” è un termine usato fin dall'antichità dai praticanti di Qìgōng, ne si trova traccia in diversi scritti di antichi maestri. Quella che segue è una citazione da un testo dello studioso confuciano Mengzi (372-289 a.C.) che ammonisce:

*“ Controlla la tua indole, non disperdere il qi...il qi è grande e forte.
Sii onesto coltivando con esso te stesso e sii libero nel mondo...accoppia la giustizia al dao”.*

Afferma altresì che *“coloro con dé (virtù) realizzano il qi all'interno”.*

Le seguenti citazioni sono invece tratte dal *Lavoro Interno* di Guanzi:

*“Il dao nutre il corpo ma le persone non lo conservano. Se ne va senza fare ritorno.
Arriva senza esitare, ma se lo cerchi non lo troverai. Dipende dal cuore.
Non ha forma ma sta con noi tutto il tempo.
Non se ne vede la forma, non se ne sente il rumore, segui i suoi ordini e quello sarà il dao.
Se il dao non rimane, sii semplicemente compassionevole, rimani calmo e quieto, il dao si fermerà da te”.*

E ancora:

*“Le persone normali cercano di rimanere felici, ma una volta che diventano ansiose perdono la loro disciplina, se si arrabbiano perdono la loro educazione.
Ansia, tristezza, gioia e rabbia non hanno posto nel dao. Soggioga i desideri, tieni la mente ben salda, sii naturale e allora i benefici accadranno naturalmente. Il dao giungerà naturalmente.
Prova a conservarlo, rimani calmo e così otterrai di averlo;
fatti sopraffare dalle emozioni e lo perderai.
Rimani chiaro nel cuore, il qi è senza forma e senza foggia. Il dao viene perso se turbato dalle emozioni, ma se il cuore riesce a rimanere calmo non se ne andrà.
Coloro che hanno ottenuto il dao sanno come preservarlo e non lo perdono più. Non c'è modo di perderlo per essi. Soggioga i desideri e nulla può nuocerti”.*

In questi scritti si parla sostanzialmente di tenere un comportamento virtuoso, infatti la parola “Dé” viene spesso tradotta con “virtù”; tale virtù non si esprime però col solo “comportarsi bene”, ma attraverso un codice di condotta che ci permette di ottenere salute fisica, emotiva e psicologica attraverso un atteggiamento umile, aperto, comprensivo.

Possiamo quindi affermare che coltivare il Dàodé è l'estensione della pratica del Qìgōng nelle attività vitali, nella vita quotidiana; costituisce la differenza tra la mera pratica di una tecnica di Qìgōng ed il cammino sulla via (Dào) del Qìgōng .

La differenza tra le due cose sta nell'obiettivo. Nel primo caso possiamo sicuramente perseguire una migliore salute e longevità; con la coltivazione del Dàodé si cerca la verità, si comprende il mondo (inclusi sé stessi) e lo si cambia.

In sostanza si tratta di recare beneficio a tutti e non solo a sé stessi.

In cosa consiste la coltivazione del Dàodé umano? In sostanza si tratta di coltivare lo Hùnyuán Qì. Ma, dato che lo Hùnyuán Qì che nutre il corpo è sotto il controllo della mente, si tratta in effetti di lavorare sulla mente (attività mentale), oltre che sul corpo attraverso la pratica degli esercizi. Con la pratica degli esercizi, condotti col requisito dell'uso attivo della coscienza, si migliora il Qì corporeo e quello dei meridiani, costruendo una base solida per la gestione delle attività vitali.

Inoltre lo stato di Qìgōng sperimentato durante la pratica fornisce una base esperienziale estremamente motivante per riuscire a portarlo nella vita quotidiana.

Ma è anche vero che imparare a rimanere calmi durante le normali attività quotidiane renderà più facile rimanere concentrati ed in quiete durante la pratica, capaci di gestire i pensieri indesiderati, e questo porterà a rapidi progressi nella pratica.

Lavorare quindi su Yìshí affinché possa conservare uno stato di quiete indipendentemente dalle sollecitazioni esterne ed interne; a questo si riferisce l'esortazione di “tenere la mente ben salda”.

Se Yiyuántí ha una risposta appropriata agli stimoli esterni, cioè se l'attività mentale rimane in stato di quiete ed armonia, non sopraffatta dalle emozioni, il Qì corporeo sarà libero dall'influenza delle mente e potrà muoversi secondo il suo ordine naturale.

Questa condizione viene definita “Qì centrale ed armonico”.

Per ottenere questa condizione bisogna innanzitutto eliminare le cattive abitudini che ci mantengono prigionieri dei nostri automatismi reattivi, alimentando costantemente lo squilibrio emozionale e disarmonizzando il Qì.

E' necessario poi prendere coscienza del fatto che noi esseri umani formiamo, insieme a natura e società, un'entità olistica strettamente legata.

L'uomo conduce la propria esistenza (esprime il proprio Dé) attraverso uno scambio continuo di materia, energia e informazioni con l'ambiente naturale; allo stesso modo, un essere umano è strettamente connesso alla società in cui è inserito, difficile immaginare che possa fare a meno di interagire e scambiare informazioni con altri.

Partendo da questo presupposto la maggiore aspirazione che può avere è quella comprendere la natura olistica dell'esistenza ed esprimerla attraverso un atteggiamento adeguato, umile e rispettoso degli equilibri naturali.

In virtù di ciò il primo passo è abbandonare l'atteggiamento egoistico, a tutti i livelli, e mettersi al servizio degli altri.

Nel Dàodéjīng si dice: *“una persona ha preoccupazioni se l'egoismo occupa il corpo”*.

Il nostro sistema di riferimento ci condiziona nell'esprimere giudizi ed emozioni; è un meccanismo che avviene nel profondo della coscienza, e prima ancora che ce ne possiamo rendere conto, l'emozione ha già intaccato il meccanismo del Qi nel nostro corpo.

Non è possibile quindi contare solo sull'auto-controllo, è necessario modificare il sistema di riferimento.

Per fare ciò è utile ricordarsi di essere parte di un tutto e non sentirsi separati dal resto; accogliere ed accettare tutto ciò che ci capita senza farsi sopraffare dagli eventi.

Porsi in maniera aperta e rimanere umili, non rimanendo attaccati alle idee parziali ed errate, dandoci così la possibilità di acquisire nuove conoscenze, o cambiare punto di vista; bisogna ricordare che l'interpretazione della realtà è sempre soggettiva.

Tutto ciò porta ad estirpare il “legame di parte”, cioè un rigido attaccamento al sistema di riferimento.

A tal proposito, è scritto Dàodéjīng di Lǎozǐ:

“Trenta raggi convergono in un solo mozzo, dal vuoto centrale dipende l'utilità del carro.

Si modella l'argilla per fare un vaso, dal vuoto dipende l'utilità del vaso.

Si aprono porte e finestre per fare una casa, dal vuoto dipende l'utilità della casa.

E così si trae vantaggio da ciò che è, proprio grazie a quello che non è”. (1)

Queste parole vogliono rimarcare l'utilità di fare il vuoto, nel senso di saper abbandonare i preconcetti ed il giudizio, ribaltare le convinzioni limitanti e concedersi di cambiare prospettiva.

1) tratto dalla dispensa di studio “il pensiero Daoista nel Zhinéng Qigōng”

Conclusione

Mi sono approcciata alla pratica del ZQG in un periodo della mia vita in cui la mia incapacità di gestire le emozioni mi stava mettendo in seria difficoltà. Vicende personali mi portavano in uno stato tale di rabbia da creandomi malesseri a livello fisico e aggravando l'ipertensione di cui comunque già soffrivo da vent'anni.

C'è stato un momento in cui ho realizzato che, se non avessi fatto qualcosa per invertire questa rotta, avrei col tempo probabilmente rischiato un ictus o qualche altro problema serio.

Al di là di questa fase specifica, nella mia esistenza tutto si è sempre manifestato in maniera molto forte, impetuosa, è la mia tendenza generale; quando ero più giovane consideravo le mie emozioni una ricchezza, erano ciò che alimentava la mia creatività.

Ma col tempo ho realizzato quanto l'emotività e l'eccessiva reazione agli eventi mi privasse di energia, tenendomi "bloccata" in uno stato di perenne confusione mentale.

Ho capito che un "filtro" prima o poi è necessario crearlo.

Nei momenti difficili, più che mai serve la consapevolezza, la capacità di essere testimoni delle proprie scelte di vita senza giudicarle, ma prendendone semplicemente atto.

L'individuo, giudicandosi negativamente, è portato a creare sensi di colpa.

Ma è anche vero che l'auto-indulgenza non permette di vedersi come realmente si è.

E' interessante notare come le persone molto spesso eccedano in un senso o nell'altro, creando in ogni caso una sorta di appannamento della realtà.

Ho cominciato mio percorso nel ZQG quattro anni fa e sono stata da subito affascinata dall'asciuttezza e dall'essenzialità dei concetti che trovavo espressi nei testi antichi riguardo alla via del Dào.

Nelle teorie del dott. P. Ming ho trovato una visione lungimirante, amorevole e fiduciosa rispetto alla prospettiva dell'umanità attuale: sviluppare la virtù per liberarsi da tutto ciò che è limitante per la nostra evoluzione, da tutto ciò che non ci permette di esprimere al massimo le nostre capacità.

Il mio percorso all'interno di questa disciplina ha attraversato diversi momenti difficili, un po' per la mia indole dispersiva e tendente alla sfiducia, un pò perché è sicuramente un percorso che richiede molto impegno; ho compreso ben presto che per ottenere un reale cambiamento avrei dovuto estendere l'iniziativa personale ben oltre le ore di pratica formale.

Avendo scelto un percorso in cui si è parte attiva nel processo di guarigione, è stato necessario attivare quell'uso cosciente della mente in cui si diventa osservatore di sé stessi, dei movimenti del Qi all'interno del proprio corpo, del proprio modo di muoversi, delle proprie azioni e reazioni nella vita quotidiana, e per una mente dispersiva non è facile.

Ho imparato a modificare le mie abitudini al fine di garantirmi una pratica quotidiana, avendo sperimentato quanto la stessa riesca a tenermi ancorata ad una certa stabilità mentale, liberando la

mente, schiarendola dai pensieri, portandomi in una condizione di maggiore disponibilità verso il mondo esterno e verso me stessa.

Attraverso gli esercizi dinamici ho acquisito una maggiore consapevolezza, un maggiore controllo nei miei movimenti che, credo, abbia contribuito a risolvere sia la lussazione scapolo-omeroale di cui soffrivo da decenni sia la cervico-brachialgia che tempi addietro riuscivo a guarire solo con l'agopuntura.

Oltre a questo ho acquisito maggiore potenza, resistenza agli sforzi e scioltezza fisica.

Attraverso la pratica statica ho imparato a contrastare l'impazienza, la sensazione di impellenza, il dover agire a tutti i costi.

Ma questi non sono certo traguardi, so bene di dover mantenere costante l'impegno e l'iniziativa personale per migliorare ulteriormente.

La pratica degli esercizi e l'approfondimento della teoria mi hanno portato in maniera naturale, del tutto spontanea, a cominciare a "smussare" i miei "spigoli"; ho visto cambiare il mio atteggiamento da vittimista e di auto-compatimento in un atteggiamento dinamico, risolutivo e fiducioso.

Ho cominciato ad osservare i miei meccanismi mentali, tutto ciò che crea tensione dentro di me, comprendendo quanto tempo e quanta energia si spreca dietro a pensieri ridondanti e preoccupazioni di vario tipo.

L'imparare a concentrarsi solo su ciò che è utile, crea pensieri chiari ed azioni concrete.

Riuscire a vivere il momento e l'azione presente semplifica la vita e permette la piena realizzazione di un individuo.

Io credo che, sostanzialmente, tutto si possa racchiudere in questo essenziale concetto.

Una mente ordinata è una mente che non si lascia sopraffare dalle emozioni, che sa leggere nel proprio cuore e produce pensieri chiari. La chiarezza del pensiero crea propositi fermi li realizza senza interferenze.

Per fare tutto questo credo siano indispensabili fiducia, amore ed apertura perchè altrimenti non si ha la forza di abbandonare emozioni disturbanti ed eccessiva reattività per produrre quello che nella filosofia daoista si chiama Wúwèi, il "non agire", che trova applicazione non tanto nel non agire in senso assoluto, ma nell'agire con consapevolezza.

Sono pienamente convinta che questo tipo di lavoro sia importante non solo per la propria felicità ma per il ruolo che ciascun individuo può avere nell'evoluzione dell'umanità.

Le profonde disuguaglianze e l'ingiustizia sociale, toccando in alcuni luoghi limiti inaccettabili, non possono che creare rabbia e senso di frustrazione.

La prevaricazione e l'egoismo, lo sfruttamento di esseri umani e risorse, hanno da sempre caratterizzato l'esistenza dell'uomo, difficile pensare che si possa cambiare.

Al di là di questo l'essere umano inizia a provare sensi di frustrazione molto presto nella sua esistenza, probabilmente già dal momento in cui, nel periodo infantile comincia a provare le prime sensazioni di incomprensione ed a sperimentare le prime negazioni.

La conseguenza è la costruzione, nel tempo, di un involucro, un distacco tra sé e gli altri, un

atteggiamento di eccessiva auto-difesa che si manifesta con tante sfaccettature.

Il lavoro su di sé che l'individuo può fare, da adulto, è il lavoro sulla propria coscienza; capire che ognuno di noi non può realizzare sé stesso senza il resto dell'umanità e che la vera libertà è un'esistenza in armonia con tutto ciò che ci circonda.

Vorrei a questo punto citare il neurobiologo vegetale Stefano Mancuso, che mi sta tanto appassionando con le sue spiegazioni sulla vita del mondo vegetale:

«...Immagini un bosco, un bosco originale, non piantato dall'uomo. Quel bosco è come se fosse un organismo unico. Cioè non costituito da tanti individui ma da una rete di piante che sono connesse le une con le altre. Possono essere direttamente connesse, attraverso le radici, a centinaia, letteralmente centinaia, di piante vicine. Qual è il mutuo appoggio? Il mutuo appoggio sta nel fatto che attraverso queste radici le piante si scambiano informazioni sullo stato dell'ambiente, e si scambiano nutrienti e acqua". (1)

Trovo questa immagine dal mondo delle piante così ispiratrice al fine di recuperare la consapevolezza del Dàodè naturale di cui facciamo parte.

Concludo citando ancora Jeremy Rifkin:

"è vero che le pagine dei libri di storia sono piene di guerre e distruzioni, ma noi ogni giorno sperimentiamo gesti di fratellanza e compassione verso i nostri simili". (2)

Gli ultimi studi effettuati nel campo delle neuro-scienze, come ad esempio quelli sui neuroni "specchio" ci dimostrano la predisposizione genetica dell'uomo alla compassione, alla collaborazione, all'empatia; è il contesto in cui viviamo a permettere lo sviluppo di queste qualità. Dobbiamo estendere l'empatia a tutto il genere umano, se vogliamo sopravvivere.

Sarà forse un cammino molto lungo, ma vale la pena percorrerlo.

1) tratto da "la nazione delle piante" di Stefano Mancuso

2) Le parole di J. Rifkin sono tratte dal canale youtube:
<https://m.youtube.com/watch?v=l88O12Yjt-M&list=PLztqhEvd52qed134qz4PM-8Zms5nb9NM0&index=25>

Bibliografia e Sitografia

Amanda Carloni: “Le origini daoiste del Zhinéng Qigōng, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società” - anno 2017

Asd ZHINENG QIGONG ITALIA: “il pensiero Daoista nel Zhinéng Qigōng”

Guānzi, Nèiyè (L'addestramento interiore)

Lao Tzu: "il libro del Tao" ed. Il sole 24 ore – anno 2010

Ooi Kean Hin: “Zhinéng Qigōng – Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigōng” - anno 2013

Ooi Kean Hin: “Zhinéng Qigōng II – Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù” - anno 2013

P. Ming “I Metodi della Scienza del Zhinéng Qigōng” traduzione di D. Trezza, L. Quartararo, A. Carloni – anno 2018

Stefano Mancuso: La nazione delle piante ed. Laterza – anno 2019

Zhuangzi [Chuang-tzu], Adelphi, Milano – anno 2008.

J. Rifkin e M. Guzzi: <https://m.youtube.com/watch?v=l88OI2Yjt-M&list=PLztqhEvd52qed134qz4PM-8Zms5nb9NMo&index=25> (consultato nel giugno 2019)