

**WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

**Corso triennale operatori Zhineng Qigong**  
**Asd Zhineng Qigong Italia e FISTQ anno 2020-2021**  
**Giuseppe Caruso**



## WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso

### Indice:

|  | Pag. |
|--|------|
| 1. Ringraziamenti .....                    | 3    |
| 2. Introduzione .....                      | 4    |
| 3. Il Zhineng Qigong .....                 | 5    |
| 4. I Benefici della pratica in acqua ..... | 6    |
| 5. Il supporto della musica .....          | 9    |
| 6. Gli esercizi proposti .....             | 11   |
| 7. Conclusioni .....                       | 19   |
| 8. Bibliografia e Sitografia .....         | 20   |

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **1 – Ringraziamenti**

Prima di esporre l'argomento della tesi voglio ringraziare le persone che hanno contribuito a farmi avvicinare al Zhineng Qigong e mi hanno sostenuto, in modo diverso, nella conoscenza e nella pratica di questa meravigliosa disciplina, che in maniera graduale e fluida mi sta aiutando a vivere una vita più serena, essendo sempre più padrone del corpo, delle emozioni e dei pensieri.

Ringrazio prima di tutto la mia compagna/amica/sorella/moglie ecc. Wanda, per sopportarmi e supportarmi, per aver scelto di condividere con me la vita e anche la pratica.

In ordine cronologico ringrazio Andrea Panatta per avermi fatto avvicinare al Zhineng Qigong e per avermi indicato la possibilità di praticare con Amanda Carloni.

Grazie ad Amanda Carloni, mia preziosa maestra e insegnante di riferimento, con cui ho iniziato a conoscere la teoria e la pratica del Zhineng Qigong, e con cui continuo ad approfondire sempre più e sempre meglio. Amanda è un esempio concreto di generosità, impegno, serietà e competenza, esempio portato avanti con leggerezza. Ad Amanda vanno il mio affetto, la mia stima e la mia gratitudine.

Ringrazio Ramon Testa per la sua dedizione e la sua disponibilità, grazie a lui e al suo generoso e competente lavoro ho potuto approfondire importanti aspetti nella pratica e nella vita.

Ringrazio gli altri insegnanti di cui ho potuto seguire gli insegnamenti e gli approfondimenti, in particolare il M. Ooi Kean Hin e la M. Sew Pei See.

Ringrazio i compagni del corso di formazione (in ordine alfabetico) Emily, Linda, Marco, Massimo, Romina, Sabina, Sara, Stefania A., Stefania D'A., Stefano, Vera, per aver condiviso con impegno e affiatamento questo percorso fino a oggi; da qui continueremo ancora a camminare su questo sentiero, ognuno a suo modo e comunque insieme. Tra loro ringrazio Linda, Massimo e Vera per la loro determinante attività all'interno del Centro Zhineng Qigong Italia di Roma.

Ringrazio tutti i preziosi compagni di pratica in presenza e online, ringrazio il cielo azzurro, il sole caldo e lo spazio senza confini che permettono e sostengono la pratica di gruppo e individuale.

Ringrazio chi lavora per Google e Wikipedia, chi pubblica informazioni su siti e blog, per darmi la possibilità di trovare su internet informazioni utili per approfondire la conoscenza della materia.

Con un profondo senso di gratitudine nel cuore voglio sorridere e ringraziare tutti con un abbraccio, che si estende all'intera società e alla natura.

**GRAZIE !!!!**

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **2 - Introduzione**

La mia passione per il Zhineng Qigong, prezioso sistema di teoria e pratica per il benessere fisico emotivo e mentale, unita a quella preesistente per il nuoto e per la musica, mi ha spinto a sperimentare la pratica di quello che ho definito Water Zhineng Qigong (WZQ).

Il WZQ nasce quindi con la volontà di unire la pratica del sistema Zhineng Qigong, disciplina già di per sé completa, con questi 2 importanti ingredienti, che possiamo considerare “di ausilio”:

1. il contatto con l'acqua;
2. il supporto delle vibrazioni musicali.

In questo documento approfondiamo quindi come con l'aiuto della pratica del WZQ:

1. abbiamo la possibilità di fare una esperienza sensoriale (ed extrasensoriale) di contatto con l'ambiente che ci circonda, ci avvolge e ci supporta. Questo è possibile appunto immergendoci nell'acqua, entrando in relazione diretta con questo ambiente fluido che accoglie il nostro corpo fisico e il nostro corpo energetico. Questo ci permette anche di avere una esperienza di relazione e fusione con forme di energia più sottili, possiamo ad esempio immaginare di essere immersi nel cielo o nello spazio senza confini;
2. la pratica in acqua fornisce un supporto denso, offrendo la possibilità di praticare in maniera più “leggera” e agevole per chi si trova, per differenti motivi, in condizioni fisiche e/o energetiche non ottimali.

Nel presente documento ci occupiamo di:

1. fornire una esposizione che consenta di comprendere quali sono i principi teorici e pratici del Zhineng Qigong;
2. trattare e argomentare i benefici della pratica in immersione e del contatto con l'acqua;
3. illustrare l'importanza in questo contesto del supporto dell'ascolto di musica studiata ad hoc;
4. individuare e condividere una sequenza di esercizi da eseguire.

### **3 – Il Zhineng Qigong**

Il Zhineng Qigong è un sistema completo di teoria e pratica, creato nel 1980 dal Dottor Pang Ming (nato nel 1940 - medico cinese, di medicina tradizionale cinese e medicina occidentale, esperto di arti marziali e qigong), il quale con il suo prezioso lavoro ha messo insieme i punti di forza di vari sistemi, affiancando alla pratica tradizionale un approccio scientifico.

Il nome scelto dal fondatore per questa disciplina significa Qigong della saggezza (zhi) e dell'abilità (néng), ad indicare un tipo di pratica che sviluppa l'intelligenza e le capacità dell'essere umano. Il Zhineng Qigong consiste quindi in un Sistema che aiuta lo sviluppo della Saggezza e dell'Abilità di relazionarci con Noi stessi, con la Società e con la Natura.

Il Zhineng Qigong è una disciplina olistica, in cui tutte le componenti fanno parte di un intero, all'interno e all'esterno dell'uomo.

Nel 1998, dopo l'enorme successo ottenuto dai centri da lui fondati, il Dottor Pang Ming è il primo in Cina a ricevere una nota di merito dal ministero dello sport e della salute, che definisce il Zhineng Qigong "il qigong più efficace nel miglioramento della salute".

Lo scopo della pratica è quello di fornire strumenti semplici e rapidi per raggiungere un livello di benessere a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale. I praticanti hanno così modo di ritrovare la capacità di gestire la propria attività mentale, rivolgendo l'attenzione consapevole all'interno per rilassare e ammorbidire il corpo, mettendolo coscientemente in comunicazione con l'ambiente circostante.

Questa relazione ha come risultato la connessione e il bilanciamento del proprio Qi (forza vitale o energia) con quello dell'universo, e lo sviluppo delle capacità della mente.

Il primo obiettivo è quello di portare la salute psicofisica in uno stato di equilibrio, per poter poi lavorare sul carattere e sulle capacità latenti, per migliorare noi stessi, la società e la natura. Il miglioramento del proprio benessere si rispecchierà, oltre che nella relazione con sé stessi, anche nella vita sociale, divenendo nutrimento e risorsa nelle relazioni con gli altri.

Il Zhineng Qigong è ancora poco conosciuto in occidente, ma si sta diffondendo sempre più grazie alla sua relativa semplicità e soprattutto per la sua efficacia: apporta infatti tutti i benefici della più nota e diffusa ginnastica posturale, unendoli alla serenità e alla calma consapevole che si ottengono con la meditazione.

Nel Zhineng Qigong possiamo trovare una vasta serie di esercizi semplici ed efficaci (suddivisi in diversi livelli) studiati per liberare il flusso del sangue, dell'energia vitale e del respiro e restituire al corpo la mobilità articolare e la scioltezza muscolare. La pratica porta a rapidi risultati, come la scomparsa di dolori e contratture (spesso dovuti allo stile di vita e alle posture adottate), alla stabilizzazione dell'umore, al miglioramento della qualità del sonno, ecc..

E' diffuso e riconosciuto il bisogno di un sistema per non essere sopraffatti dalle emozioni e dagli stati fisici e mentali che queste provocano quando non vengono prese adeguatamente in considerazione (es. insonnia, agitazione, attacchi di panico, tachicardia, etc.).

Non è molto diffusa però l'informazione che l'origine di un corpo e di una mente sani sono da ricercare nel lavoro sulla colonna vertebrale e in particolare sul tratto lombare. Con la pratica del Zhineng Qigong, impariamo ad utilizzare le pratiche per il rilassamento del tratto lombare e il mantenimento della nostra mente in uno stato centrale di armonia.

### 4 - Benefici della pratica in acqua

Immergersi e muoversi nell'acqua è probabilmente una delle cose più belle, naturali e semplici che possano esistere.

I principi e gli esercizi del Zhineng Qigong si adattano a meraviglia all'ambiente acquatico.

Oltre alla pratica corporea (dinamica e statica) di esercizi e sequenze, particolare attenzione viene data alla regolazione della respirazione e all'uso della mente.

La pratica in acqua ha il beneficio di addolcire i movimenti, sbloccare le articolazioni, allungare e sciogliere i muscoli, donare il giusto equilibrio psicofisico e migliorare la capacità di concentrazione.

Lavorare in acqua è utile perché allontana le tensioni, previene lo stress e tutte le sue conseguenze (insonnia, ansia, irritabilità, ecc.).

La pratica è possibile in acqua sufficientemente “ferma”, in elementi naturali (mare, lago, ecc.) o in piscina, non occorrono particolari prerequisiti. Non è indispensabile saper nuotare. Gli esercizi sono eseguiti in piedi (con le gambe tese o piegate), in ginocchio, o in galleggiamento con l'ausilio di appositi supporti.

Tramite la pratica del WZQ è anche possibile aumentare la confidenza con l'acqua e superare una eventuale paura.

Gli esercizi eseguiti sono per la maggior parte statici o moderatamente dinamici, per questo la temperatura del fluido deve essere sufficientemente alta: per una pratica ottimale la temperatura dovrebbe essere intorno ai 30° C.

#### **Vantaggi dell'attività in acqua:**

- Una maggiore facilità di esecuzione dei movimenti, l'acqua infatti aiuta a sostenere il corpo nelle posture e nei movimenti perché ha una densità maggiore dell'aria;
- Il carico muscolare è alleggerito e/o supportato e sostenuto dall'acqua;
- C'è una considerevole diminuzione del carico sulle articolazioni;
- L'acqua ci riporta alla mente (perlopiù inconsciamente) sensazioni e pensieri del periodo prenatale, quando eravamo avvolti e coccolati da questo fluido della vita;
- Il corpo umano è formato in gran parte di acqua, anche per questo essa rappresenta un ambiente di lavoro naturale, un modo di lavorare in maggiore sintonia tra il dentro e il fuori;
- In acqua i suoni sono attenuati, si assapora il silenzio e i movimenti del corpo producono un dolce fruscio. Questo aiuta a rilassare la mente ritrovando il giusto equilibrio;
- La mente è distesa e concentrata e riesce a comandare meglio i muscoli, anche in movimenti all'apparenza difficili;
- Il contatto diretto con un elemento fluido e tangibile ci permette di avere una esperienza di relazione e fusione con forme di energia più sottili, il che ci aiuta anche ad immaginare tale scambio per esempio con il cielo o con lo spazio senza confini.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

La pratica in acqua è consigliata a tutti, senza limitazioni, è particolarmente indicata per:

- Le future mamme. Il WZQ aiuta le donne in stato di gravidanza a rilassarsi, prevenendo eventuali affaticamenti alla colonna vertebrale, classici durante i nove mesi. Per il feto è utilissimo poiché migliora il trasporto di ossigeno. L'acqua realizza un massaggio generale sull'intero corpo e aiuta anche la circolazione del sangue.  
Durante la gravidanza la capacità di equilibrio diminuisce, per questo motivo alcune posizioni "a secco" vengono evitate. Con l'esecuzione in acqua si supera questo limite. Inoltre una pratica costante potrebbe essere anche utilizzata come propedeutica per un eventuale parto in acqua.
- Le persone non più molto giovani. In acqua il carico articolare ridotto permette di eseguire più agevolmente esercizi che potrebbero risultare difficili o impossibili a terra. Si riducono inoltre i fastidi articolari che a volte sopraggiungono con gli anni.
- I soggetti che hanno subito traumi o interventi chirurgici, che necessitano di un periodo di riabilitazione. Il WZQ può rappresentare un valido protocollo di lavoro e recupero a seguito di fratture ossee o periodi di inattività fisica.
- Le persone in sovrappeso. Talvolta quando si supera un certo peso si incontrano difficoltà a svolgere una corretta attività fisica a terra, a causa del peso corporeo eccessivo e dell'elevata pressione che esso esercita sul sistema muscolo-scheletrico.  
L'acqua riduce il carico articolare permettendo a tutti di eseguire una corretta attività fisica. In questi casi può essere utile integrare il WZQ con un lavoro aerobico in acqua e/o a terra specifico che consenta la riduzione del tessuto adiposo.

### **MASARU EMOTO e “la memoria dell'acqua”**

Nella scelta di praticare Zhineng Qigong in acqua è importante anche considerare quanto diffuso con gli studi compiuti da Masaru Emoto, un ricercatore che ha dedicato la sua vita allo studio della memoria dell'acqua, riuscendo a dimostrare come l'acqua possa registrare informazioni e come queste informazioni influenzino l'acqua stessa.

Masaru Emoto ha utilizzato l'acqua per lasciare un messaggio prezioso per ognuno di noi, facendoci capire quali siano le nostre responsabilità e quanto poco ne siamo consapevoli, sia per quanto riguarda l'acqua al nostro interno che per quella all'esterno.

L'acqua è vita, l'acqua trasporta informazioni, noi tutti siamo fatti per una grande percentuale di acqua, il mondo è formato per una grande percentuale di acqua, senza l'acqua non potremmo vivere.

Praticare in acqua facilita la relazione tra l'acqua che ci circonda e l'acqua all'interno del nostro corpo, facilitando lo scambio tra energie dello stesso “tipo” seppure con differenti forme.

Nelle immagini che seguono possiamo vedere degli esempi dei risultati di alcuni esperimenti di Masaru Emoto sull'acqua, con i quali ha potuto constatare e dimostrare come le forme dei cristalli variavano in base ai diversi suoni musicali o alle diverse parole che venivano indirizzate all'acqua, considerando che l'influenza sull'acqua viene realizzata tramite l'informazione veicolata.



E' facilmente comprensibile come l'acqua venga influenzata dall'intento, dal pensiero, dalla vibrazione di un suono o di una parola e ne memorizzi l'informazione.

Le parole, come i pensieri, come i simboli (come tutto in realtà) sono forme di energia che hanno una vibrazione e una frequenza. Nell'esperimento è chiaro come informazioni diverse influenzino l'acqua in maniera differente.

Il messaggio di Masaru Emoto stimola la nostra consapevolezza, arrivando a toccare aspetti molto profondi, con un semplice esperimento, dove sentimenti di amore e gratitudine si trasformano in cristalli d'acqua dalle forme armoniose.



## **5 – Il supporto della musica**

La tradizione spesso suggerisce di praticare senza ricorrere a sottofondi musicali. Il sottofondo di musica durante la pratica può infatti essere considerato un elemento di distrazione, che attirando l'attenzione non permette di concentrarsi adeguatamente sull'ascolto del respiro e sulle sensazioni del corpo.

Praticare senza musica ci insegna ad ascoltare ed accogliere i rumori esterni senza farci infastidire, arrivando poco alla volta a comprenderli non più come fattori di disturbo, ma come suoni che fanno parte dell'ambiente circostante, dandoci la possibilità di esercitarci nell'accettazione di quello che è.

L'ambiente in cui viviamo, con i suoi rumori che talvolta possono provocare anche fastidio, è parte integrante e imprescindibile della nostra quotidianità, imparare ad accettarli, mitigandone così gli effetti “stressanti”, è sicuramente importante per riuscire a vivere serenamente.

Tuttavia, nonostante la pratica senza musica abbia i suoi innegabili vantaggi, è utile anche considerare gli effetti benefici della musica sull'organismo.

Ascoltare musica, in particolare quella creata a 432 Hz, genera gioia e benessere, induce un rilassamento profondo e stimola la creatività. Alcuni stimati compositori, come ad esempio Mozart e Verdi, modulavano la loro musica proprio su queste frequenze.

Sicuramente ognuno di noi è in grado di comprendere quale sia il sottofondo musicale che più si adatta allo stato emotivo in cui ci troviamo. In generale, però è preferibile scegliere una musica che non evochi il ricordo di particolari esperienze o emozioni (soprattutto negative ma anche positive), per non interferire con la pratica.

Esistono moltissimi stili musicali che si addicono alla pratica: dalla tradizionale musica indiana o cinese alla moderna new-age, dalla musica classica alla musica ambient, alla musica di ispirazione irlandese.

La musica che abbiamo scelto di utilizzare per la pratica del WZQ è quella definita Translational Music, studiata e composta da Emiliano Toso (biologo e musicista), suonata su strumenti acustici accordati a 432Hz.

Emiliano Toso fa il musicista ed il biologo cellulare, il suo lavoro è ispirato anche dalle prospettive di salute offerte dagli studi di epigenetica (branca che studia come sia possibile modificare la nostra struttura genetica sulla base delle nostre esperienze). Secondo le ricerche effettuate nel campo, lo stile di vita, le esperienze, le decisioni, e soprattutto le nostre credenze, il nostro pensiero condizionano la genetica.

### **Translational Music**

La Translational Music è la modalità utilizzata da Emiliano Toso per tradurre, portare in superficie, emozioni vissute a livello profondo, cellulare, in un piano più alto, quella della musica.

Grazie alla risonanza, queste vibrazioni si diffondono in modo più veloce, universale e naturale fino a raggiungere tutte le cellule, le persone, l'umanità intera, donando benessere e migliorando la cooperazione per riavvicinarci alla nostra parte più profonda.

La Translational Music è utilizzata all'interno di varie strutture (es. scuole, ospedali) come integrazione di attività didattiche e terapeutiche (es. nascita, chirurgia, oncologia, psichiatria, malattie neurodegenerative, ecc.). Viene utilizzata per promuovere benessere, salute e creatività, accompagnando il lavoro di operatori olistici, terapeuti e ricercatori.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **Riequilibrio**

La Musica traduce vibrazioni universali che creano un benessere psicofisico ed emozionale, favorendo l'armonia e la salute del nostro corpo.

Translational Music viene utilizzata per ridurre lo stress (che è la causa della maggior parte delle malattie) e il dolore in ambienti assistenziali, didattici, curativi ed educativi, favorendo il rilassamento, che è la condizione ottimale per il libero fluire del Qi.

### **Concentrazione e Creatività**

Le note e gli armonici degli strumenti accordati a 432Hz stimolano la sincronizzazione biemisferica del cervello, aumentando la concentrazione e stimolando la creatività.

Translational Music è considerato uno strumento importante in asili, scuole e ambienti in cui è importante mantenere alta la concentrazione. Viene inoltre utilizzata da artisti nel campo della scrittura, della danza, della pittura per creare nuove opere.

### **Consapevolezza**

Translational Music viene utilizzata nel campo della salute, della meditazione, delle discipline olistiche (Yoga, Meditazione, Taiji, Qigong, ecc.), per favorire il contatto con la propria parte interiore. E' una musica che crea pace, silenzio, rilassamento e favorisce il contatto con la nostra essenza più profonda.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **6 – Gli esercizi proposti**

La maggior parte degli esercizi praticabili fuori dall'acqua possono essere eseguiti anche in acqua, in particolare è stata fatta una selezione e viene suggerita la sequenza descritta successivamente.

Ogni posizione viene ripetuta più volte e/o mantenuta per alcuni secondi, questo aiuta ad unire il movimento con l'attività cosciente della mente.

Il passaggio da un gesto all'altro deve essere fluido e attento. La maggiore densità dell'acqua permette una maggiore consapevolezza del "supporto esterno" ed una verifica più puntuale dell'attività del corpo.

Come accennato in prefazione Il Zhineng Qigong rappresenta una possibilità di intraprendere un personale cammino alla ricerca di una più profonda conoscenza di sé stessi.

La respirazione, la concentrazione e il rilassamento fanno sì che si possa ritrovare il proprio equilibrio interiore e si riesca in tal modo a governare meglio la componente fisica prima, e poi quella emotiva e mentale.

Partendo dalle posizioni classiche del Zhineng Qigong, il WZQ aggiunge delle varianti per adattare la pratica alle caratteristiche dell'ambiente che ci ospita e per ottimizzare i risultati.

Il lavoro viene svolto in piedi con l'acqua che arriva alla vita oppure all'altezza delle spalle. Alcuni movimenti vengono eseguiti nella parte bassa della vasca con l'acqua sino alla vita o al petto.

Alcune posizioni possono essere eseguite in sospensione, con l'ausilio delle corsie della piscina o di supporti galleggianti (manubri, giubbotti, cuscini galleggianti, ecc.).

La musica (con i requisiti descritti nel paragrafo precedente) rappresenta il sottofondo utile per aiutare a raggiungere un buon livello di concentrazione.

Il gruppo di pratica è formato da un massimo di 8 persone.

Chi pratica il Zhineng Qigong a terra è sicuramente avvantaggiato nell'esecuzione in acqua; è possibile comunque iniziare direttamente con il WZQ.

La lezione ha una durata che può variare da 1 ora a 1 ora e 30 minuti.

La prima parte della sessione è dedicata ad esercizi specifici per il rilassamento e la respirazione, al fine di preparare adeguatamente il corpo e la mente alla pratica.

Gli esercizi della sequenza proposta possono essere svolti come unica sequenza oppure combinandoli tra loro in funzione del tempo a disposizione e dell'obiettivo che si intende raggiungere.

Nella sequenza proposta sono presenti esercizi di "primo livello" (Hunyan esterno) e esercizi di "secondo livello" (Hunyan interno):

- Negli esercizi di "primo livello" usando attivamente la coscienza il Qi corporeo (interno al corpo e subito intorno al corpo) si apre e si fonde con il Qi universale;
- Negli esercizi di "secondo livello" con l'uso della coscienza e con il movimento si aiuta il Qi a scorrere liberamente all'interno del corpo, sciogliendo e liberando la circolazione energetica: per la Medicina Tradizionale Cinese e per il Zhineng Qigong la causa dei disagi/malesseri fisici, emotivi o mentali sono da attribuire ad un blocco nel libero fluire del Qi.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **La sequenza completa WZQ – Water Zhineng Qigong**

- 1. Apertura e preparazione**
- 2. Laqi**
- 3. Collo di gru**
- 4. Testa di drago**
- 5. Tongbi**
- 6. Distendere la colonna in alto e in basso (intera colonna)**
- 7. Distendere la colonna lateralmente a sinistra e a destra (dorsali)**
- 8. Arco della colonna avanti e indietro (dorsali)**
- 9. Tirare il braccio per aprire spalla e fianco (liberare circ. braccia/scapole)**
- 10. Torsione della colonna a sinistra e a destra (dorsali)**
- 11. Ruotare il coccige (lombari)**
- 12. Stirare e ruotare le caviglie**
- 13. Chiusura e raccolta nel dantian inferiore**
- 14. Massaggio addome (Roufu)**

Le spiegazioni degli esercizi formeranno un agile manualetto a disposizione dei praticanti.

Il respiro durante gli esercizi è comodo e naturale, tendendo ad arrivare senza forzare fino al dantian inferiore, ad eccezione di modalità diverse quando espressamente indicato.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **1 – Apertura e preparazione**

I piedi sono uniti, il corpo centrato e diritto, le braccia cadono lungo i fianchi in maniera naturale.

Guardare dritto in avanti verso l'orizzonte, raccogliere lo sguardo all'interno, chiudere gli occhi delicatamente.

Affondare le mani nella terra sollevare una sfera di Qi in diagonale dal cielo sotto verso il cielo sopra e unire i palmi.

Le mani scendono verso la sommità della testa (Baihui), accompagnano il qi all'interno del corpo, scendono sfiorando il viso e continuano verso il basso, fino a disporsi davanti al petto con le mani giunte.

La parte superiore delle braccia forma un angolo di 45 ° con il corpo, gli avambracci formano una linea orizzontale, le mani giunte sono con la punta delle dita verso l'alto. La base dei pollici è posizionata di fronte allo sterno a circa un pugno di distanza.

Separare le mani, farle scendere lungo le costole, fino ad arrivare con i palmi in vita; le punte dei pollici premono la parte bassa della schiena all'estremità della dodicesima costola, gli indici appena avanti premendo l'undicesima costola, le altre dita poggiano appena di lato sull'addome.

A partire da qui abbiniamo i vari esercizi.

### **2 – Laqi (Tirare l'Energia)**

Portiamo le mani di fronte al Dantian inferiore, all'altezza dell'ombelico, come a tenere una sfera, le mani sono posizionate palmo verso palmo, con le dita che si guardano.

Usando attivamente la coscienza si guida un movimento di apertura che parte dai gomiti, le mani si allontanano, le braccia si aprono nell'acqua come aprendosi nel cielo, in un cielo denso: il qi corporeo (interno al corpo ed esterno vicino al corpo) si espande e si fonde all'esterno.

Si richiama poi il qi all'interno, con la coscienza che guida un movimento di chiusura/raccolta che parte dai gomiti, le braccia e le mani si riavvicinano spostando l'acqua come accompagnando il cielo verso di noi, dentro di noi, fondendosi all'interno, le mani si avvicinano senza toccarsi.

Seguendo queste indicazioni si apre e si chiude ripetutamente.

Per quanto riguarda la respirazione, si inspira nell'apertura e si espira nella raccolta. E' possibile scegliere di respirare naturalmente.

E' possibile scegliere di fare un movimento ampio o un movimento piccolo.

Con questo movimento possiamo sperimentare l'apertura, la fusione con il Cielo, con lo Spazio senza confini, e poi la raccolta, portando il Cielo all'interno del Dantian inferiore o all'interno della zona che abbiamo intenzione di trattare.

Il movimento di apertura e chiusura è alla base della vita, alla base di qualsiasi attività, non solo nel corpo umano, ma nell'universo in generale, permette di essere in uno stato di buona salute, quando questo movimento si corrompe nasce la malattia.

La pratica di Laqi permette di ripristinare questo “meccanismo” in maniera cosciente, tornando ad uno stato di equilibrio interno.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **3 - Collo di gru (cervicali)**

Sommità della testa (Baihui) verso il cielo, mento ritratto verso il collo, risalire con il mento come ad accarezzare le vertebre cervicali dalla settima alla prima, testa all'indietro, mento in alto, in avanti, in basso, all'interno e di nuovo verso il collo. Ripetere il movimento 9 volte.

Invertire il movimento ruotando all'indietro. Il mento ritratto verso il collo, scendere con il mento come ad accarezzare le vertebre cervicali dalla prima alla settima, immaginare di scendere con il mento disegnando un cerchio in basso lungo il petto, verso terra, in avanti, in alto, testa indietro, sollevare la testa dalla sommità (Baihui), mento indietro di nuovo verso il collo.

Ripetere 9 volte.

“Testa di gru” non è un semplice movimento in avanti e indietro, bensì un cerchio che da dietro va in avanti e poi al contrario.

### **4 - Testa di drago (cervicali)**

Immaginare le corna del drago sulla parte alta in avanti della testa; il mento è vicino alla gola.

Come disegnando un arco nel cielo inclinare il corno sinistro del drago in basso verso sinistra, la spalla destra rimane giù; poi con una leggera trazione tornare su verso il centro sempre come disegnando un arco.

Come disegnando un arco nel cielo inclinare il corno destro del drago in basso verso destra, la spalla sinistra rimane giù; poi con una leggera trazione tornare su verso il centro sempre come disegnando un arco.

Ripetere per un totale di 18 volte in entrambi i lati (9 + 9).

Testa di drago non è un semplice movimento a sinistra e destra, piuttosto è come formare nel cielo il simbolo dell'infinito, come un 8 in orizzontale.

### **5 - Tongbi (liberare la circolazione di braccia/scapole)**

Le braccia salgono all'altezza e all'ampiezza delle spalle, con le punte delle dita che guardano l'orizzonte di lato.

Le scapole si uniscono e si massaggiano senza sforzo; come conseguenza del movimento delle scapole le braccia e le mani si avvicinano a sinistra e si estendono a destra; poi si avvicinano a destra e si estendono a sinistra, compiendo un movimento ondulatorio, sinuoso come quello di un serpente.

Ripetere per un totale di 18 volte in entrambi i lati (9 + 9).

### **6 – Distendere la colonna in alto e in basso (intera colonna)**

Sollevare le mani sopra la testa con le dita incrociate e i palmi verso l'alto, le spalle sono rilassate.

Le braccia sono vicino alle orecchie, le mani in linea con la sommità della testa, più indietro che si può.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

I piedi sono ben poggiati a terra, il peso del corpo si scarica giù dal coccige

Distendere le mani verso il cielo sopra, mantenere la distensione per 3 respiri e poi rilassare le braccia mantenendo le mani con le dita incrociate sopra la testa.

Ripetere per 9 volte.

### **7 – Distendere la colonna lateralmente a sinistra e a destra (dorsali)**

Sollevarle le mani sopra la testa con le dita incrociate e i palmi verso l'alto, le spalle sono rilassate.

Le braccia sono vicino alle orecchie, le mani in linea con la sommità della testa, più indietro che si può.

I piedi sono ben poggiati a terra, il peso del corpo si scarica giù dal coccige

Distendere le mani verso il cielo sopra e flettere lateralmente a sinistra, mantenere la distensione per 3 respiri, poi tornare al centro e rilassare le braccia mantenendo le mani con le dita incrociate sopra la testa.

Distendere le mani verso il cielo sopra e flettere lateralmente a destra, mantenere la distensione per 3 respiri, poi tornare al centro e rilassare le braccia mantenendo le mani con le dita incrociate sopra la testa.

E' possibile alternare a destra e a sinistra oppure fare l'intera serie a sinistra e poi a destra.

Ripetere per 18 volte (9 + 9).

### **8 - Arco della colonna avanti e indietro (dorsali)**

Nella prima fase creiamo un arco con la colonna in avanti. Il petto, l'ombelico e mingmen (il punto sulla schiena in corrispondenza dell'ombelico, tra seconda e terza vertebra lombare) vanno verso avanti; le braccia distese dietro la schiena, le dita sono intrecciate, i palmi rivolti verso il corpo e verso l'alto, le mani tirano in basso e indietro; il tratto dorsale spinge in avanti, il petto si apre; il mento rimane contenuto.

Nella seconda fase creiamo un arco con la colonna indietro. Lo sguardo è verso terra, la testa parallela a terra, la colonna si arrotonda, mingmen (tra seconda e terza vertebra lombare) e ombelico spingono all'indietro, baihuì (sommità della testa) spinge avanti

Ripetere per 18 volte (9 + 9).

### **9 - Tirare il braccio per aprire spalla e fianco (liberare circ. braccia/scapole)**

Le braccia sono distese verso il cielo sopra.

Il braccio destro si piega, il gomito è verso il cielo sopra, la mano destra scende fino ad arrivare vicino all'orecchio sinistro; la mano sinistra afferra il polso destro e lo tira delicatamente, fino a sentire che l'ascella destra tira e la spalla e il fianco destro si aprono.

Il braccio sinistro si piega, il gomito è verso il cielo sopra, la mano sinistra scende fino ad arrivare

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

vicino all'orecchio destro; la mano destra afferra il polso sinistro e lo tira delicatamente, fino a sentire che l'ascella sinistra tira e la spalla e il fianco sinistro si aprono.

Ripetere per 18 volte (9 + 9).

Per assicurare una corretta postura è opportuno eseguire questo esercizio con la schiena appoggiata al bordo della vasca.

### **10 - Torsione della colonna a sinistra e a destra (dorsali)**

La colonna è diritta, le spalle e il petto sono rilassati, i piedi ben poggiati a terra, la sommità della testa spinge in alto, il mento è gentilmente ritratto verso il collo.

Come se il Qi salisse da terra, dall'acqua sotto, la colonna ruota a partire dal coccige salendo verso sinistra coinvolgendo prima le vertebre lombari, poi le dorsali e le cervicali, fino ad arrivare a guardare indietro (seppure con gli occhi chiusi).

Alternando, la colonna ruota a partire dal coccige salendo verso destra, coinvolgendo prima le vertebre lombari, poi le dorsali e le cervicali, fino ad arrivare a guardare indietro (seppure con gli occhi chiusi).

Per aumentare la torsione è possibile aggrapparsi ai galleggianti di separazione delle corsie o qualcosa di adatto.

Ripetere per 18 volte (9 + 9).

### **11 - Ruotare il coccige (lombare)**

Le mani sono sui fianchi, nel modo indicato precedentemente.

Da Baihui appeso al cielo ci si abbassa, come per sedersi su uno sgabello alto, il coccige verso terra. Rilassare le articolazioni dell'anca e utilizzarle come perni per ruotare il coccige.

Ruotare formando dei cerchi con il coccige verso sinistra: davanti sinistra, indietro sinistra, indietro destra, davanti destra.

Ruotare formando dei cerchi con il coccige verso destra: davanti destra, indietro destra, indietro sinistra, davanti sinistra.

Ripetere per 9 volte per parte.

Rilassare il coccige verso terra e basculare il coccige avanti e indietro: inspirando contrarre il perineo, portare il coccige avanti tirando gli pssoass, rilassando la zona di mingmen all'indietro; rimanere in apnea continuando a rilassare mingmen all'indietro; espirando rilassare la posizione portando il coccige un po' indietro senza forzare.

Ripetere per 9 volte.

Questo esercizio ha come scopo sciogliere e rinforzare il tratto lombare (reni e mingmen), zona molto importante da un punto di vista fisico ed energetico.



## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **12 - Stirare e ruotare le caviglie**

Il Corpo è centrato e diritto.

1 - Spostare il peso a destra, sollevare la gamba sinistra finché la coscia è orizzontale rispetto al fondo, alla terra, il polpaccio e il piede vanno in giù in modo naturale.

Flettere la punta del piede in alto, poi curvarla in basso da 3 a 6 volte.

Rilassare il piede e ruotarlo formando dei cerchi prima verso l'interno (interno, indietro, esterno, avanti) poi verso l'esterno (esterno, indietro, interno, avanti) da 3 a 6 volte.

Il movimento deve essere fatto lentamente e uniformemente con il corpo diritto.

2 - Flettere la punta del piede in giù poi spingere delicatamente la gamba verso l'esterno e in diagonale: la gamba è diritta.

Flettere la punta del piede in alto (come andando verso la testa), spingere in fuori il tallone, curvare la punta del piede in basso, da 3 a 6 volte.

Ruotare la punta del piede verso l'interno (interno, indietro, esterno, avanti) poi verso l'esterno (esterno, indietro, interno, avanti) da 3 a 6 volte.

Il movimento deve essere fatto lentamente e uniformemente con il corpo diritto.

Curvare l'alluce verso l'interno, tirare il calcagno indietro, riunire i piedi.

Con la gamba destra ripetere gli stessi movimenti eseguiti con la gamba sinistra, ruotando specularmente.

### **13 - Chiusura e raccolta nel dantian inferiore**

Le braccia sono rilassate lungo i fianchi, i palmi ruotano guardano avanti; sollevare il qi di lato con le mani che arrivano fino all'altezza della vita; raccogliere il Qi in avanti riversandolo all'interno del Dantian inferiore attraverso l'ombelico. Il Qi raccolto si fonde nel Dantian inferiore.

Le mani sono davanti all'ombelico, le facciamo scorrere finché i centri dei palmi si allineano tra loro e si allineano con l'ombelico, gli uomini con il palmo sinistro verso l'interno, le donne con il destro. Con l'attenzione nell'addome restiamo per un po' in questa posizione per nutrire il Qi nel Dantian.

### **14 - Massaggio addome (Roufu)**

Con le mani sovrapposte, con i centri dei palmi allineati, poggiamo le mani sulla zona dell'ombelico.

Le spalle, le braccia e le mani sono rilassate.

Il massaggio non prevede uno sfregamento, ma una rotazione dei palmi (come per “impastare”) in cui si va a premere la zona intorno all'ombelico.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

Massaggiare l'addome ruotando in senso antiorario: sinistra, su, destra, giù, in 9 rotazioni.

Poi ruotare in senso orario: destra, su, sinistra, giù, in 9 rotazioni.

Porre i palmi sull'ombelico, raccogliere e nutrire il Q in tranquillità per breve tempo.

Separare le mani lateralmente, aprire gli occhi lentamente.

Il Roufu ha lo scopo di muovere e accumulare il Qi all'interno del corpo, nel Dantian inferiore: le nostre fondamenta energetiche vengono così rinforzate per poter supportare efficacemente tutte le funzioni vitali.

## **WZQ - Water Zhineng Qigong – Giuseppe Caruso**

### **7 – Conclusioni**

Il Water Zhineng Qigong, ispirandosi ai principi del Zhineng Qigong costituisce una variante della pratica tradizionale ispirata agli insegnamenti del Dott. Pang Ming.

Per poter ottenere il massimo beneficio dalla pratica è consigliabile (se possibile) affiancare le sessioni in acqua con quelle tradizionali.

La pratica del WZQ è adatta a tutti e permette di sperimentare l'immersione in una realtà diversa da quella cui siamo abituati, più densa di quella da cui siamo circondati nella maggior parte del tempo e quindi più facilmente percepibile.

Come già indicato il WZQ è consigliato in particolare a chi ha bisogno di essere supportato da una modalità più “dolce” della pratica classica, per dei “limiti fisici” di natura temporanea o permanente.

Si ricorda che l'efficacia degli esercizi di Zhineng Qigong è concreta e verificabile (a livello fisico, emotivo, mentale) se ci si impegna a praticare con regolarità, ed è direttamente proporzionale all'impegno profuso.

**8 – Bibliografia e Sitografia**

**Bibliografia**

- Vito Marino, Ramon Testa - Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong (Italiano)” 2007
- Pang Ming “I metodi della scienza del Zhineng Qigong” 2019 (Traduzione in italiano del Manuale completo dei metodi del Zhineng Qigong)
- Documentazione “Serie per lo scioglimento della colonna del M. Dou Zhanguo” redatto da Amanda Carloni 2020

**Sitografia**

<http://www.zhinengqigongitalia.it/>

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

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

[www.emilianotoso.com](http://www.emilianotoso.com)

<https://www.youtube.com/c/RamonTestaZQ/videos>