

CORSO TRIENNALE OPERATORI ZHINENG QIGONG

ASD ZHINENG QIGONG ITALIA E FISTQ

ANNO 2020/21

**CAMBIARE IL DESTINO
ATTRAVERSO LA PRATICA DEL ZHINENG QIGONG**

candidata: Sara Symeonides

INDICE

INTRODUZIONE	3
CAPITOLO 1 - MING: FATO, DESTINO, MANDATO	5
CAPITOLO 2 - CAMBIARE IL DESTINO ATTRAVERSO LA PRATICA	13
2.1. Cambiare il destino regolando il corpo	15
2.2 Cambiare il destino regolando il respiro	17
2.3 Cambiare il destino regolando la mente-cuore	19
2.4 Cambiare il destino attraverso la composizione del campo di qì	23
CONCLUSIONI	25
APPENDICE	27
BIBLIOGRAFIA	34
SITOGRAFIA	35

INTRODUZIONE

La pratica del Zhineng Qigong cambia il destino. Questa affermazione del dott. Pang Ming, compresa nella spiegazione del significato delle Otto frasi per la composizione del campo di qì, mi ha molto colpita. La frase è connessa all'importanza del rispetto per la pratica (la pratica in sé, i maestri, i compagni); una delle motivazioni è che essa è un lavoro tanto potente che “cambia la nostra vita, cambia il nostro destino”.¹

destino (ant. **distino**) s. m. [der. di *destinare*]. - **1.** La predeterminazione fatale dell'accadere; il succedersi degli eventi ritenuto come preordinato e necessario, al di sopra dell'umana capacità di volere e di potere: *subire il d.*; *rassegnarsi al d.*; *seguire il proprio d.*; *predire il d.*; *leggere nel libro del d.*; *avere un brutto destino*. Nel linguaggio fam., è *destino*, *era destino*, seguito o no da prop. soggettiva, è (o era) destinato, fatale, irrevocabilmente stabilito da una volontà superiore o dal succedersi degli eventi: *perché prendersela? si vede che era destino!*; *era d. che non dovessero più incontrarsi*; *è d. che io ci debba sempre rimettere*. Talora personificato e inteso come una superiore potenza che opera secondo leggi immutabili: *essere perseguitato dal d.*; *prendersela col d.*; *non si può sfuggire al destino*. Con sign. più generico, sorte, anche al plur.: *i d. della patria*, *dell'umanità*.²

Ascoltavo quelle parole, e non capivo. Quella frase mi lasciava confusa e insoddisfatta. L'idea di destino che avevo fissata in mente ricalcava in maniera molto precisa la definizione del vocabolario qui riportata, secondo cui il destino era qualcosa di predeterminato, di immutabile, di ineluttabile. Al limite c'era da stabilire se esisteva o meno. E la mia risposta era un deciso “no”.

Allora perché in una disciplina tanto radicata nella natura e nella scienza si tirava in ballo un concetto (secondo me) al limite della superstizione?

Il tempo e la pratica mi hanno aiutato a rispondere a questa domanda. I cambiamenti che di giorno in giorno vedevo in me e negli altri erano tanto radicali da aprire strade totalmente nuove, strade

¹ Traduzione di Amanda Carloni da traccia audio della pratica di primo livello guidata dal dott. Pang Ming presso il Huaxia Center, tratta dalle dispense di A. Carloni per ASD Zhineng Qigong Italia.

² Definizione di destino, dal vocabolario online Treccani.

che altrimenti non avremmo mai percorso. Mentre la parola “destino” assumeva nuove sfumature di significato, anche l’idea del futuro, di cosa mi aspetta domani, si ammorbidiva e plasmava ad assumere forme inedite, inaspettate.

L’obiettivo di questo piccolo lavoro è quindi provare a rispondere alla domanda: cosa significa cambiare il destino attraverso la pratica?

Per farlo ho attinto alle mie scarse conoscenze sul pensiero cinese e in particolare quello daoista, alla teoria del Zhineng Qigong, all’esperienza della pratica e della condivisione con gli altri praticanti. A completamento del lavoro, ho aggiunto una piccola appendice con delle interviste ai compagni del corso di formazione sul tema del “cambiare il destino attraverso la pratica”.

Per “pratica” in questa tesi intenderemo principalmente la pratica formale, ossia l’esecuzione dei metodi, collettiva e individuale, e alcune sue applicazioni in contesti quotidiani. Non affronteremo invece nella sua interezza l’ampio discorso della pratica informale e della coltivazione del *daode*; pur essendo argomento fondamentale nel processo del “cambiare il destino”, richiederebbe infatti una trattazione molto più estesa. Ho preferito quindi “partire dall’inizio” e descrivere quelli che sono i primi passi e i primi effetti di questo lavoro di cambiamento.

CAPITOLO I - MING: FATO, DESTINO, MANDATO

Il tema del destino e del mandato è estremamente complesso e sfaccettato; tali concetti infatti non solo sono stati espressi in maniera diversa dai pensatori antichi, ma anche interpretati in vario modo dagli studiosi moderni. Senza alcuna pretesa di esaustività su un argomento tanto significativo, riporto quindi alcuni spunti che ho trovato utili per riflettere sul mio percorso come praticante.

Nella tradizione di pensiero occidentale esistono numerose e diverse idee sul fato, sul destino e sul libero arbitrio.

Il concetto di fato inteso come destino ineluttabile si sviluppa nella Grecia classica e attiene a una visione fatalista della vita in senso stretto: tutto ciò che accade è fato, predeterminato da un'entità superiore, ed è impossibile sfuggirvi. La mitologia, la letteratura e il teatro greci riportano infiniti esempi di come, malgrado gli sforzi umani per gestire gli eventi, tutto termina inevitabilmente come prestabilito.

Nel linguaggio comune moderno, il fato viene identificato con il destino, sebbene alcuni autori operino una distinzione tra i due termini: il destino, a differenza del fato, lascerebbe all'uomo un maggiore spazio di manovra, una capacità decisionale che può incidere sul corso degli eventi. Questa polarità tra un fato crudele e prefissato, da un lato, e un destino benigno e ancora da scrivere, dall'altro, è il portato della secolare riflessione dell'Occidente sul libero arbitrio, tema da sempre considerato sensibile perché connesso, in molti casi, alle diverse convinzioni religiose (se c'è una pre-destinazione, deve esserci un'entità superiore che la determina).

C'è da dire che nessuno di questi punti di vista è particolarmente utile per rispondere alla nostra domanda. Anzi è forse proprio il confronto tra questi concetti e quelli propri del pensiero cinese a ingenerare confusione.

Il termine *Ming* viene tradotto in italiano come Fato, Mandato o Destino; genericamente identifica tutti quegli eventi che sono al di fuori del controllo umano, tra cui la durata della vita.

Viene di frequente associato al Fato per la sua etimologia. *Fatum* deriva da *fari*, dire, parlare, e nella forma del participio passato indica “ciò che è stato detto”, ossia le parole della divinità o della profezia. Nell’etimologia di *Ming* compare la stessa idea di comando imposto attraverso la parola, per questo il termine viene anche tradotto come mandato.³

Nelle fonti antiche, *Ming* si trova di frequente caratterizzato come *Tian Ming*, mandato del Cielo, e costituisce un concetto fondamentale della teoria politica.⁴ *Tian Ming* è la causa o giustificazione del potere del sovrano, ma anche il suo fine ultimo; esso rappresenta contemporaneamente predestinazione e scopo.

L’operato del sovrano deve conformarsi al mandato del Cielo, che va compreso e accettato, poiché si situa fuori dal campo del controllo umano. Essendo qualcosa a cui deve conformarsi, *Tian Ming* ha un carattere “normativo”, ma allo stesso tempo non stabilisce alcun rapporto di causa ed effetto tra il comportamento umano e ciò che accade (sono buono e vengo premiato - sono cattivo e vengo punito), per cui non può avere luogo alcuno scambio di tipo morale tra Cielo e uomo.

Secondo Mengzi, filosofo vissuto tra la fine del IV e l’inizio del III sec. a.C. e considerato l’erede di Confucio, l’uomo che segue il mandato del Cielo è colui che conosce e coltiva la propria natura, cosa che permette, in ultima analisi, di padroneggiare il proprio destino:⁵

Mencio disse: “Colui che adempie la potenzialità del suo cuore/animo conosce la sua natura (xing). Conoscere la propria natura è conoscere il Cielo. Preservare perfettamente il proprio animo e nutrire la propria natura, è il modo di servire il Cielo. È allora indifferente morire da giovane o da vecchio: la disciplina di sé consente di attendere serenamente la morte, ed è così che si padroneggia il proprio destino (ming)”.⁶

³ Vedi oltre, pag. 16.

⁴ M. Puett, *Following the Commands of Heaven: The Notion of Ming in Early China*, in C. Lupke (a cura di), *The Magnitude Of Ming: Command, Allotment, And Fate In Chinese Culture*, University of Hawai’i 2005, pp. 49-69.

⁵ Su Mengzi sono stati consultati: M. Puett, op. cit., pp.56-58 e A. Cheng, *Storia del pensiero cinese*, vol. I, Einaudi, Torino 2000., pp. 169-170. Vedi anche M. Puett e C. Gross-Loh, *The Path*, Penguin Books, London 2016, pp. 84-85, testo divulgativo sul pensiero cinese antico, incentrato sulle connessioni tra il pensiero filosofico e la vita quotidiana.

⁶ Mengzi 7A /1, traduzione italiana da A. Cheng, op. cit., p. 169

Nutrire la propria natura e accettare il destino non significa però restare passivi di fronte agli eventi:

Mencio disse: “Non c’è nulla che non sia destino (*ming*). Si tratta dunque di accettare ciò che è nella linea dritta del destino. Così quelli che conoscono il destino non se ne stanno sotto un muro che minacci di crollare. Chi muore poiché è giunto al termine della sua vita segue la linea dritta del destino; ma morire prigioniero in ceppi [per un crimine commesso] non è certo essere nella linea dritta del destino”.⁷

Chi conosce la propria natura conosce anche il destino, ovvero è in grado di distinguere cosa può da cosa non può controllare; se sa che il muro sta per crollare, si scansa. Chi invece si ritrova sotto quello stesso muro, ma incatenato per un’azione che ha commesso, perirà, ma non può certo ritenere responsabile il destino.

L’esempio mostra chiaramente come la capacità di influire sul corso degli eventi sia data dalla condotta dell’uomo, ma soprattutto dalla sua capacità di comprendere e distinguere ciò che è *ming* da ciò che non lo è. La conseguenza delle azioni sbagliate è quella di accorciare una vita che era naturalmente destinata ad avere un corso più lungo (*ming*), mentre una condotta corretta consente all’uomo di giungere alla conclusione naturale della sua esistenza.

Nello *Zhuang-zi*,⁸ uno dei testi cardine della cultura daoista, si affronta il tema del destino e della libertà, e della possibilità per la persona di influenzare le circostanze esteriori. Nella sua nota al testo,⁹ lo studioso Liou Kia-Hway mostra come lo *Zhuang-zi* spazi da affermazioni apparentemente fataliste (“Sapere ciò contro cui non si può nulla e accettarlo come Destino: ecco la suprema virtù.”)¹⁰ a lunghi brani in cui tratteggia l’infinita libertà del Santo taoista, descrivendo quindi l’estremo opposto, ovvero la capacità di superare ogni limite umano, sino ad accedere a uno stato in cui si può tutto. Kia-Hway rintraccia una chiave di lettura per questa apparente contraddizione in altri brani, nei quali la conciliazione tra questi poli opposti è costituita dalla

⁷ Mengzi 7A /2. Vedi nota 6.

⁸ *Zhuang - zi*, a cura di Liou Kia-Hway, Adelphi, Milano 1982.

⁹ *Ivi*, p. 339 e sgg.

¹⁰ *Ivi*, p. 41.

possibilità di influire sull'esterno attraverso il lavoro interno. Il capitolo VII, "Il sovrano ideale", riporta a questo proposito diversi esempi:

Il Santo non dirige gli uomini dall'esterno. Corregge dapprima se stesso, e così la sua influenza si estende. Solo dalle sue capacità discende la sua forza.¹¹

"Pratica il distacco" rispose 'Uomo senza nome' "concentrati nel silenzio, conformati alla natura degli esseri, sii senza egoismo. Allora gli uomini saranno in pace."¹²

"Il re illuminato" disse Lao Dan "estende ovunque la sua opera benefica, ma non fa sentire di esserne l'autore. Aiuta e migliora tutti gli esseri senza che questi sentano di essere sotto la sua dipendenza. Il mondo ignora il suo nome e ciascuno è contento di sé. I suoi atti sono imprevedibili ed egli si identifica con il nulla".¹³

Il re illuminato, il sovrano ideale, il santo taoista possono estendere la loro influenza sugli altri esseri perché hanno raggiunto lo scopo di avvicinarsi alla loro natura, di conoscerla e nutrirla. In questo modo, arrivano infine a possedere le stesse caratteristiche del Dao, come si vede confrontando quest'ultimo passo con il seguente, tratto dal capitolo LI del *Daodejing*:

Poiché la Via produce, la Virtù nutre; esse fanno crescere, innalzano, fanno prosperare e guidano, alimentano e proteggono, producono e nutrono.

Esse producono ma non si appropriano; agiscono, ma non ne traggono alcuna sicurezza; fanno crescere, ma non dirigono. Quando un'opera è compiuta, esse non si soffermano su di essa. Poiché non si soffermano su di essa, non scompaiono.¹⁴

Il Dao è lo stato originario indifferenziato che precede ogni cosa, da cui ogni cosa prende forma, a cui ogni cosa fa il suo ritorno. È compito della persona compiere lo sviluppo necessario a comprendere l'indissolubile connessione tra l'essere umano e ogni cosa nell'universo.

¹¹ *Ivi*, p.71

¹² *Ibid.*

¹³ *Ivi*, p. 72.

¹⁴ Laozi, *Tao Te Ching. Il Libro della Via e della Virtù*, a cura di J. J. L. Duyvendak, Adelphi, Milano 1973 p. 121.

Tale comprensione non si raggiunge attraverso lo studio, ma attraverso la pratica:

Raggiungi il vuoto estremo e conserva una rigorosa tranquillità.

Raggiungendo un vuoto estremo e conservando una rigorosa tranquillità, mentre i diecimila esseri tutti insieme si dibattono attivamente, io contemplo il loro ritorno (nel nulla).

Infatti gli esseri fioriscono e (poi) ognuno torna alla propria radice. Tornare alla propria radice si chiama la tranquillità; ciò vuol dire deporre il proprio compito. Deporre il proprio compito è una legge costante. Colui che conosce questa legge si chiama illuminato. Colui che non conosce questa legge costante agisce da stolto e attira su di sé la disgrazia.¹⁵

Colui che si applica allo studio aumenta ogni giorno.

Colui che pratica la Via diminuisce ogni giorno.

Diminuendo sempre di più, si arriva al non-agire.

Non agendo, non esiste niente che non si faccia.¹⁶

Secondo Laozi, il perseguimento attivo di uno stato di quiete, in cui si “diminuisce ogni giorno” sino a giungere alla non-azione (*wu wei*), è necessario per avvicinarsi alla Via (al Dao), uniformando la propria esistenza al ciclo continuo di crescita e ritorno alla radice di ogni essere. L'essere umano deve anzitutto comprendere che il Dao non è altro da sé, ma connaturato nella sua stessa esistenza ed esperienza:

Le manifestazioni della grande Virtù procedono unicamente dalla Via. La Via è qualcosa di assolutamente vago e inafferrabile. Benché inafferrabili e vaghe, all'interno di essa vi sono delle immagini. Benché impenetrabili e oscuri, all'interno di essa vi sono dei germi. Questi germi sono molto reali; all'interno di essi risiede l'infallibilità.¹⁷

¹⁵ Dal capitolo XVI, *Ivi*, p. 57.

¹⁶ Capitolo XLVIII, *Ivi*, p. 116.

¹⁷ Dal capitolo XXI, *Ivi*, p. 67.

Riconoscere le “immagini” e i “germi” del Dao permette di padroneggiare la realtà, a partire da una capacità sviluppata di abbandonare le distinzioni e riconoscere i segni dell'intero nel reale, individuando la sempre presente possibilità agire in conformità e non in contrasto col corso naturale delle cose. Lavoriamo giorno per giorno sul piccolo, sui semi, anziché sull'albero:

Ciò che è calmo si mantiene facilmente.

Ciò che non è ancora apparso si previene facilmente.

Ciò che è fragile si fonde facilmente.

Agisci prima che qualcosa sia; crea l'ordine prima che ci sia disordine.

Un albero dello spessore di due braccia è nato da un pezzetto di filo; una torre di nove piani è uscita da un mucchio di terra; un viaggio di mille leghe ha inizio da ciò che sta sotto i piedi.

Gli uomini, nel trattare i loro affari, spesso li rovinano quando sono sul punto di riuscire.

Veglia sulla fine come sull'inizio; allora nessun affare rovinerà.¹⁸

Per capire cosa si intende per “cambiare il destino” può essere utile anche confrontarsi con un'opera che è considerata parte del *corpus* del pensiero cosmologico cinese e che da sempre trova un'applicazione nelle pratiche divinatorie ad esso collegate: lo *Yijing* o *Classico dei Mutamenti*, meglio noto in Italia come *I Ching*.¹⁹ Il nucleo dello *Yijing* è un insieme di figure note come esagrammi, poiché composte da sei monogrammi (linee). A ciascun esagramma è associata un'immagine, una sentenza e l'interpretazione di alcune linee “in mutamento”. La parte più consistente del testo è composta da una raccolta di commenti canonizzati intorno al 200 a.C. e nota come “Dieci Ali”.

La divinazione dello *Yijing* si basa su un sistema di numeri, dedotti dal lancio di alcune monete o di steli di achillea a cui sono assegnati dei valori fissi, a loro volta rappresentabili come linee intere/forti (yang) o spezzate/deboli (yin). Tre linee sovrapposte formano un trigramma; due trigrammi vengono associati a formare l'esagramma. Il sistema prevede che possa esserci la trasformazione di un esagramma in un altro, sempre dettata dai numeri. Lo *Yijing* prevede tre tipi

¹⁸ Dal capitolo LXIV, *Ivi*, p. 145.

¹⁹ *I Ching. Il Libro dei Mutamenti*, a cura di R. Wilhelm, prefazione di C. G. Jung, Adelphi, Milano 1991. Sullo *Yijing* vedi anche A. Cheng, op. cit., pp. 269-292.

di mutamento: il non-mutamento, il mutamento ciclico e il mutamento che non ritorna al punto di partenza, ossia la trasformazione.²⁰ Quest'ultimo è "un processo che avanza senza mai tornare al punto di partenza", una successione organica, che potremmo anche definire *spiraliforme*.²¹

La divinazione dello *Yijing* è in realtà una diagnosi, non un pronostico;²² una lettura del presente attraverso dei segni (le immagini o germi del Dao di cui sopra) che sono rappresentazione coerente degli eventi, dalla prospettiva unica di chi evoca i segni stessi. Questa diagnosi del presente, da considerarsi come un "potenziale di orientamento" di una situazione, conduce in molti casi a una diagnosi del futuro: futuro in cui a uno sviluppo segue una decrescita, al lavoro il riposo, al caldo il freddo e così via. I Mutamenti "previsti" dallo *Yijing* altro non sono che quelli del Dao. Lo *Yijing* ha lo scopo di aiutare l'uomo ad allinearsi al Dao, suggerendo come armonizzare il suo operato a quello del cosmo:

Poiché in questo modo l'uomo diventa simile al cielo e alla terra, egli non entra in contrasto con loro. La sua saggezza abbraccia tutte le cose, e il suo Senso ordina il mondo intero. Perciò egli non commette nessun errore. Egli opera ovunque, ma non si lascia trascinare in nessun luogo. Egli gode del cielo e conosce il destino. Perciò è libero da preoccupazioni. Egli è contento della sua situazione ed è genuino nella sua bontà. Perciò è capace di esercitare amore.²³

In sintesi, per conoscere il futuro dobbiamo esaminare il presente, che già racchiude in sé i semi del domani.

Dunque come si cambia il destino? Per avere un domani migliore, non bisogna aspettare che arrivi un giorno migliore, bensì costruire un presente migliore. Un presente in cui nutrire l'energia vitale coltivando abitudini salutari per il corpo e per la mente.

²⁰ *I Ching*, op. cit., p. 308 [commento di Wilhelm al primo capitolo, prima sezione del Ta Chuan, Il Grande Trattato].

²¹ *Ivi*, p. 313 [commento di Wilhelm al quarto capitolo, prima sezione del Ta Chuan, Il Grande Trattato].

²² F. Jullien, *I Ching*, lectio magistralis al Festival Filosofia, Carpi, 18 settembre 2010:

<https://www.youtube.com/watch?v=81I9KaIqxM>. Il video è erroneamente intitolato "Tao te Ching".

²³ *I Ching*, op. cit., p. 322.

Concentrare il soffio vitale e spirituale,
Permette di contenere le diecimila cose.
Se si è in grado di concentrarsi e fondersi nell'unità
E' possibile conoscere la buona e la cattiva sorte,
Senza ricorrere alla divinazione.²⁴

E per questo che la pratica cambia il destino, e lo fa in tanti modi diversi.

²⁴ *Guanzi Neiye*, traduzione italiana di A. Carloni tratta da A. Carloni, *Le radici Daoiste del Zhìnéng Qìgōng 智能气功, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società*, Università La Sapienza di Roma, Dipartimento di Studi Orientali, Dottorato di ricerca XXIX ciclo, Curriculum Asia Orientale.

CAPITOLO 2 - CAMBIARE IL DESTINO ATTRAVERSO LA PRATICA

I cambiamenti innescati dalla pratica possono essere molteplici, diversi per natura e per intensità. Giocano un ruolo importante lo stato di partenza della persona, la quantità e la qualità della pratica, sia individuale che in gruppo, ma soprattutto gli obiettivi che l'individuo si pone e la motivazione nel perseguirli.

Per evitare di disperdere il discorso nel mare delle mille possibilità, e pur avendo presente che ogni tentativo di distinzione risulta in questo campo artificioso, ho suddiviso il discorso in quattro parti, seguendo quelli che sono i tre momenti fondamentali in cui si articolano le tecniche di tutti gli stili di qigong - regolazione del corpo, del respiro, della mente/cuore - e la pratica della composizione del campo di qi che è caratteristica peculiare del Zhineng Qigong.

Il concetto di “regolazione” è importante per capire cosa avviene esattamente. Per regolazione si intende infatti controllo, ma anche armonia: nel corpo la regolazione si manifesta come equilibrio, coordinazione e rilassamento; nel respiro come consapevolezza del respiro stesso e capacità di organizzarne il ritmo e la sede; nella mente-cuore come capacità di concentrazione, attenzione rilassata, stato di flusso.

La regolazione non è una “regola”,²⁵ bensì l'ordine interno di un sistema mobile, in continuo cambiamento, la coerenza interna di un insieme olistico che continuamente si bilancia al variare delle condizioni interne ed esterne.

La medicina tradizionale cinese può essere presa ad esempio di cosa si intende per regolazione. È infatti una medicina che interviene a monte, per prevenire la malattia piuttosto che per curarla, operando nel momento in cui si riconosce uno squilibrio in segni o sintomi che spesso non sono nemmeno percepiti come problematici dal paziente. Allo stesso modo, lo scopo ultimo del Zhineng Qigong non è quello di curare la malattia - nonostante i moltissimi casi documentati in cui la pratica è risultata efficace anche nel trattamento di patologie gravi - ma di innalzare lo stato

²⁵ F. Jullien, *Essere o vivere. Il pensiero occidentale e il pensiero cinese in venti contrasti*, Feltrinelli, Milano 2016, pp. 117-124.

di salute, ponendo le basi per lo sviluppo della persona, fino al raggiungimento dello stato di libertà.²⁶

Per chi è malato come per chi è sano, ciò significa caricare di energia l'intero sistema psicofisico per utilizzarla dove è necessario, migliorare le funzioni vitali portando tutti i sistemi a un equilibrio interno e in equilibrio con l'esterno (natura e società), rimuovere i blocchi presenti anche a livelli molto profondi. Detto così sembra un percorso estremamente complesso, e in un certo senso lo è; gli esercizi proposti tuttavia sono semplici e accessibili a tutti, ed è proprio questo a rendere il Zhineng Qigong uno strumento tanto efficace.

Come argomentato da Amanda Carloni nella sua tesi dottorale, il Zhineng Qigong affonda le sue radici nella filosofia daoista e la teoria olistica *hunyuan* che informa la pratica può essere considerata uno sviluppo della teoria del Dao.²⁷

Secondo la teoria, l'intero universo è formato da un'unità minima, lo *hunyuan* qi originario. *Hunyuan* significa "reagire per diventare uno". *Hunyuan* qi è ciò che i daoisti chiamano Dao: la materia originaria dell'universo da cui ogni cosa prende forma e che però non ha una sua forma, una sostanza uniforme, equanime e che procede incessantemente verso il meglio. Lo *hunyuan* qi si esprime in ogni entità olistica su tre diversi livelli di aggregazione: forma, qi e informazione. Nell'essere umano, la forma è rappresentata dal corpo fisico, il qi dall'energia vitale e l'informazione dalla coscienza. Questi tre livelli della materia sono compatibili tra loro ed è possibile il passaggio da uno stato di aggregazione all'altro. La coscienza, in quanto informazione e forma di materia, può guidare il qi e influenzare il livello fisico, modificandolo.

Sfruttando i principi della teoria olistica *hunyuan*, nel primo livello di pratica usiamo attivamente la coscienza per attirare il qi esterno nel corpo, processo che avviene grazie all'unione della mente con lo *hunyuan* qi della Natura e con lo *hunyuan* qi corporeo a formare un intero e al rafforzamento consapevole del meccanismo di apertura e chiusura. Nel secondo livello di pratica uniamo invece la coscienza al corpo e ai suoi movimenti per mobilitare il qi corporeo in profondità all'interno di

²⁶ K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong. Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong*, a cura di R. Testa, prefazione di V. Marino, 2013, p. 11

²⁷ A. Carloni, op. cit. La teoria olistica *hunyuan* comprende a sua volta: la teoria *hunyuan*, la teoria olistica *zhengti*, la teoria dello *hunyuan* qi umano, la teoria della coscienza *yishi* e la teoria del *daode*. Le teorie si trovano espresse in K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong. Introduzione* op. cit., pp. 112-144 e K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong II. Uso cosciente della mente (Yishi) e Coltivazione della virtù (Daode)*, a cura di R. Testa, 2013.

tutte le parti interessate dagli esercizi, aumentando il flusso di qi nei collaterali che stimolano a loro volta i canali principali.²⁸

2.1. Cambiare il destino regolando il corpo

Tiaoshen, letteralmente “controllare la forma”, vuol dire regolare e rilassare il corpo mantenendolo in una certa posizione, oppure facendolo muovere in un certo modo. [...] raggiungere uno stato di naturalezza e rilassatezza in modo che l’energia interna circoli liberamente senza ostacoli e senza rallentamenti o ristagni.²⁹

La pratica quotidiana del *Zhineng Qigong* opera una vera e propria riprogrammazione della postura e degli schemi corporei, stabilendo nuovi assi e nuove direzioni di movimento che rimangono impressi e vengono agiti anche nella vita quotidiana. Questo cambiamento avviene in automatico e spesso il praticante se ne accorge quando è già compiuto. Quanta più costanza si mette nella pratica, tanto più rapidamente si vedono i risultati.

Tra i primi risultati conseguiti, anche dopo poche sessioni di pratica, troviamo una maggiore flessibilità del corpo. La flessibilità è libertà, nel senso più ampio del termine. Questa non è solo una potente metafora, ma la descrizione di un processo in cui, aprendo gli spazi fisici del corpo, si sgombrano le strade in cui il qi può scorrere in maniera fluida e naturale nelle varie parti del corpo, andando a influenzare a catena ogni organo e funzione collegata alla parte che si sta mobilizzando, con conseguenze a livello fisico e psichico/emotivo.

Riguardo alla flessibilità vale la pena ricordare che, essendo *tiaoshen* regolazione e non regola, non c’è uno standard da perseguire, piuttosto un equilibrio specifico di un dato organismo in un dato momento e condizione.

Il *Zhineng Qigong* prevede diversi metodi e tecniche per l’apertura della lombare e in particolare della zona che ha il suo centro nel punto *Mingmén* 命門 (GV4), che significa Porta del Destino o Porta della Vita.

²⁸ La spiegazione dettagliata dei metodi si trova in M. Pang, *I Metodi della Scienza del Zhineng Qigong*, 2018.

²⁹ V. Marino e R. Testa, *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Palermo 2007, p. 20.

命 mǐng. Vita. Fato, destino. Ordine, istruzione. Ordinare, comandare, assegnare (un titolo). Simile a 令 lìng, ordinare, ordine, ma in 命 mǐng vi è aggiunto 口 kǒu, “bocca”.

门 [門] mén. Apertura, porta, cancello, entrata. Pittogramma di una doppia 户 hù, porta.³⁰

Il punto è localizzato nella depressione tra la L₂ e la L₃, appena al disotto il processo spinoso, allo stesso livello dell’ombelico. Questo punto e l’ombelico, *Shenque CV8*, sono comunemente utilizzati nella pratica come punti di riferimento per comprendere la posizione del *dantian* inferiore, situato lungo la linea interna al corpo che unisce questi due punti.

Il termine *Ming Men* non identifica solo l’agopunto, bensì anche una serie di funzioni connesse con i Reni.³¹ È il luogo in cui inizia la vita, il simbolico passaggio (una porta) dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore.

Ming Men conserva l’energia originaria (*yuanqi*) sotto forma di *Jing*, detto anche essenza o qì del Cielo Anteriore, legato al patrimonio genetico e alla sua espressione, responsabile dei processi di sviluppo e crescita. Si tratta di un bagaglio di energia “in dotazione” all’essere umano, dato direttamente dai genitori e presente sin dal concepimento, che si consuma nel corso della vita determinandone la durata.

Il Destino è qui inteso non come l’insieme degli elementi immodificabilmente iscritti nella nostra vita, ma come le tendenze non espresse su cui possiamo agire per tracciare il nostro percorso individuale di crescita.³²

I comportamenti e lo stile di vita sono determinanti sia per la conservazione e il rifornimento di questa riserva, che ha luogo dalla combinazione con il qì del Cielo Posteriore derivato dalla

³⁰ V. Marino, *L’importanza di chiamarsi Ming Men*, articolo e presentazione in formato pdf:

<https://cinaedintorni.wordpress.com/2013/12/26/limportanza-di-chiamarsi-mingmen/>

³¹ Dispense e appunti delle lezioni di Medicina Tradizionale Cinese tenute dalla dott.ssa Linda Mille per il corso triennale Operatori Qigong; F. Bottalo e R. Brotzu, *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese*, Xenia, Como 1999, pp.48-50 e 75-76; Y. Mollard e M. Maiola, *L’Uomo dal Concepimento alla Nascita. Embriologia Energetica*, pp. 28-31, pdf scaricabile dal sito web di M. Maiola al link:

<http://www.marcomaiola.it/AGOPUNTURA/DOCUMENTI/PUBBLICAZIONI/L'uomo%20prima%20della%20nascita.pdf>

³² F. Bottalo e R. Brotzu, op. cit., p. 76.

respirazione e dall'alimentazione, che al contrario per la sua dissipazione più o meno rapida, causata da vari fattori tra cui, ad esempio, un'alimentazione scorretta, ma anche sollecitazioni emotive incontrollate ed eccesso nell'attività sessuale.

Il lavoro sulle fondamenta del *Zhineng Qigong* attraverso le pratiche di Seduti con le gambe distese per rilassare la vita (*Zhitui xuo songyao fa*) e della Posizione statica in piedi per l'unione dei tre centri (*San xin bing zhan zhuang*) va nella direzione di aprire lo spazio di *Ming Men* per costruire una robusta riserva energetica che permetta di attirare facilmente il qi esterno con un rapido miglioramento dello stato di salute.³³ Tra gli effetti dell'apertura della zona lombare troviamo una maggiore vitalità e resistenza e un'incrementata capacità di gestione dello stress.

Adottando questo punto di osservazione, da cui vediamo come il *Ming* sia presente e agisca direttamente nel corpo, è semplice capire come si possa cambiare il destino con il corpo stesso.

A dimostrazione di questa tesi, è possibile portare a supporto una mole incredibile di studi scientifici realizzati negli ultimi decenni sul *Qigong*, che documentano in modo concreto gli effetti della pratica sul corpo.³⁴ La pratica ha avuto successo nel migliorare la condizione di pazienti ipertesi, nel ridurre la mortalità dovuta a ictus e gli effetti della demenza senile, nel migliorare le funzioni cardiovascolari e digestive, il sistema immunitario ed endocrino.

2.1. Cambiare il destino regolando il respiro

Tiaoxi, letteralmente “controllare il respiro”, significa respirare in un modo regolato. Nel *Qigong* vi sono molte tecniche di respirazione, compresa una “non tecnica”, il respirare in modo naturale [...]. Tutte le tecniche di respirazione del *Qigong* condividono le caratteristiche di essere regolari, profonde, lunghe, e comunque senza sforzo [...].³⁵

³³ Dispense e appunti delle lezioni tenute dalla dott.ssa Amanda Carloni per il corso triennale Operatori *Qigong*.

³⁴ I risultati di alcuni di questi studi sono sintetizzati in V. Marino e R. Testa, op. cit., pp. 27-34 e in K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong: Introduzione...* op. cit., pp. 47-51. Nel portale di ricerca PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>) sono presenti nel solo 2020 ben 93 studi pubblicati in inglese, che analizzano i benefici della pratica del *qigong* nella prevenzione e nel trattamento dei sintomi di numerose patologie.

³⁵ Vedi nota 29.

Le principali tecniche di respirazione utilizzate nella pratica del Zhineng Qigong sono la “non tecnica” del respiro naturale, la respirazione diretta e la respirazione inversa.

La respirazione naturale viene utilizzata nella gran parte delle pratiche dinamiche; si dà come indicazione solo quella di osservare periodicamente il respiro per mantenerlo rilassato nella parte bassa dei polmoni, sfruttando appieno il movimento del diaframma e di tutta la muscolatura utilizzata nell'atto respiratorio.

Nella pratica della sequenza di primo livello il respiro viene lasciato naturale. Tuttavia è possibile sincronizzare il movimento del tirare e spingere col respiro, cosa che si rivela utile per accrescere la sensazione del movimento che parte dalla zona lombare e dell'espansione e raccolta uniformi in ogni parte del corpo. Viceversa, de-sincronizzare il respiro aiuta a rallentare il movimento e a mettere in evidenza il ruolo della coscienza nella gestione dell'apertura/chiusura ed espansione/raccolta.³⁶

Anche nella pratica della sequenza di secondo livello non c'è una richiesta di utilizzare una particolare tecnica respiratoria, ma una gestione specifica del respiro, sincronizzata col movimento, può essere utilizzata in alcuni passaggi di alcuni esercizi come Contrarre le spalle e il collo (n. 2), Flettere il corpo in avanti (n. 5), Tirare il qi indietro nel *dantian* (n. 6).

Per respirazione diretta si intende quella in cui possiamo sentire l'ombelico e il punto *Ming Men* che si allontanano in fase inspiratoria e si avvicinano in fase espiratoria. È la più vicina alla respirazione naturale, ma la possiamo rendere consapevole e profonda in esercizi come il *la qi* e nella Posizione statica in piedi.

Per respirazione inversa si intende quella in cui in fase inspiratoria il punto *Ming Men* si espande verso dietro, mentre l'ombelico si ritrae verso l'interno. Nella fase espiratoria semplicemente si rilascia. Questo tipo di respirazione è utilizzata nella pratica di Seduti con le gambe distese per rilassare la vita, ma può essere utilizzata efficacemente anche nella Posizione statica in piedi per l'unione dei tre centri, amplificando la sensazione di raccolta nel *dantian* inferiore.

³⁶ Nella conferenza *How to progress well* il maestro Ooi Kean Hin riporta le parole del Dott. Pang Ming secondo cui è bene elevare la durata di ciascun ciclo di tirare/spingere a un minuto. Essendo la frequenza respiratoria a riposo di un individuo di almeno 12 respiri completi al minuto, si vede bene come sia improbabile adempiere a questo requisito sincronizzando la respirazione. La conferenza è disponibile al seguente link:
<https://qigongzhineng.wordpress.com/free-lectures/>

Portare l'attenzione sul respiro è uno dei modi più semplici e immediati per portare l'attenzione all'interno del corpo. Mantenere l'attenzione ancorata al ritmo respiratorio è un metodo molto efficace per diminuire i pensieri indesiderati e concentrarsi sulla pratica.

La consapevolezza del respiro è il primo atto di presenza. Nel momento in cui ci accorgiamo del respiro sappiamo di essere vivi. Ci rendiamo conto di quanto la nostra vita è legata a un esterno che continuamente permea il corpo, rendendo impossibile distinguere cosa è dentro e cosa è fuori. Percepire e regolare il respiro è rendere consapevole questa primaria attività vitale.

Infine, regolando il respiro impariamo a modulare e gestire tutta una serie di risposte automatiche del corpo, con un effetto pressoché immediato sullo stato fisico e mentale.

2.3 Cambiare il destino regolando la mente-cuore

Tiaoxin, letteralmente “controllare il cuore-mente”, significa armonizzare il movimento del nostro pensiero. Significa sgombrare la mente da ogni preoccupazione. La regolazione della mente si avvale di tecniche che usano l'immaginazione, la visualizzazione, la concentrazione su determinate parti del corpo.³⁷

Il termine *xin* indica sia il cuore che l'aspetto psichico della persona. Il cuore infatti controlla lo *Shen*, a cui afferiscono coscienza, attività mentale, memoria, capacità di concentrazione, sonno, ma anche la vitalità generale del corpo. Lo *Shen* è uno dei Tre Tesori (*San bao*) e oltre che nel cuore si accumula nella zona della testa, nel *dantian* superiore.³⁸ *Tiaoxin* riguarda sia l'aspetto mentale che quello emotivo della persona, in quanto strettamente collegati, indistinguibili.

Il *Zhineng Qigong* pone un'attenzione speciale all'uso della coscienza, considerato dal Dott. Pang Ming il cuore della pratica. La regolazione della mente-cuore nel corso della pratica formale

³⁷ Vedi nota 29.

³⁸ V. Marino e R. Testa, op. cit., p. 62 e p. 71.

è solo un aspetto di un lavoro molto più ampio sulla persona, noto come la coltivazione del *daode*, la realizzazione dell’"unione armoniosa di essere umano e universo":

Il genere umano è fatto di tre componenti: il corpo fisico, il qi e la mente. Fra questi, la mente è il più importante e agisce come centro di controllo; e inoltre la sua "apertura" è il processo più importante. L'aspetto principale dell'apertura della mente è di acquisire la capacità di seguire la legge della natura e rispettare i requisiti morali della società - conformarsi alle norme di natura e società (daode). [...] La coltivazione del *daode* è il lavoro di base del *Zhineng Qigong*. Dovremmo coscientemente rimanere calmi e naturali in ogni momento per lasciare andare il nostro Io. Al contempo dovremmo seguire il ritmo della natura per essere in armonia con i suoi cambiamenti come le fluttuazioni del tempo atmosferico. Lottare per mantenere la calma e la stabilità con la natura e la società in ogni circostanza dovrebbe essere l'obiettivo di tutti.³⁹

Con la pratica formale gettiamo i semi per la coltivazione del *daode*, attività che travalica i confini dell'esecuzione dei metodi e si estende alla vita quotidiana. Ogni istante, ogni attività, ogni momento in cui ci mettiamo in relazione con gli altri e con la natura può essere un momento di pratica informale. Così come riscriviamo, riprogrammandoli, gli schemi corporei, possiamo fare altrettanto per quelli comportamentali. Un esempio è il lavoro sul primo pensiero, ossia sull'affinare la capacità di riconoscere la prima reazione alle circostanze esterne, normalmente basata su una risposta automatica della mente, ed eventualmente modificarla. Il lavoro sul primo pensiero è applicabile allo stesso modo sia alla pratica formale che a quella informale.

Nella pratica del *Zhineng Qigong* si dà grande importanza all'iniziativa personale e ad un uso attivo della coscienza. Durante la pratica di esercizi statici e dinamici, si richiede di portare l'attenzione all'interno del corpo, nell'atteggiamento detto di introversione della coscienza.⁴⁰ Questo aspetto distingue il qigong da altre discipline fisiche e psicofisiche e ha due importanti

³⁹ K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong. Introduzione...*, op. cit., p. 33. Una trattazione approfondita del tema della coltivazione del *daode* si trova in K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong II*, op. cit.

⁴⁰ Sull'uso della mente nella pratica del *Zhineng Qigong*: K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong. Introduzione...*, op. cit., pp. 10-11, 25-27, 42-45; K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong II*, op. cit., pp. 66-69; M. Pang, *Usare Yishi*, traduzione italiana di Amanda Carloni, dispense.

conseguenze: aumentare la consapevolezza delle attività vitali e portare il qì nelle zone del corpo su cui si posa l'attenzione della coscienza introvertita.

Non c'è alcuna richiesta di “svuotare la mente” o trovare una condizione di vuoto, bensì si consiglia di mantenere l'attenzione sull'unico pensiero dell'esercizio (focalizzazione). Questo atteggiamento conduce rapidamente il praticante a riconoscere i cosiddetti “pensieri indesiderati”, ovvero tutti quei pensieri estranei che si affacciano durante la pratica, a volte in sequenza molto rapida. In questo senso, la pratica del qigong costituisce un laboratorio privilegiato in cui prendere consapevolezza che la nostra mente produce un lavoro incessante che spesso agisce come un vero e proprio “rumore” di sottofondo, ostacolando la capacità di concentrazione e in ultima analisi l'efficacia della persona.

Un altro livello di questo multiforme lavoro di regolazione sulla mente-cuore è la gestione di fastidi e dolori di vario genere percepiti durante la pratica, che possono scatenare reazioni che variano da una lieve insofferenza a una profonda paura di farsi male.

Partendo dal presupposto che è sempre importante rimanere in ascolto del proprio corpo, anche se tutti gli esercizi sono assolutamente sicuri, la pratica costante ci spinge con dolcezza e con pazienza oltre (quelli che crediamo essere) i nostri limiti. Le esperienze traumatiche possono lasciare “segni” nel corpo che percepiamo come fastidio o dolore, anche quando non sta accadendo alcun evento che possa danneggiare il fisico. È una “memoria del dolore”, una forma di autoconservazione che può portare ad una credenza errata circa i propri limiti fisici (“non posso fare questo movimento”) e persino alla percezione di un dolore scatenato dalla memoria piuttosto che dal movimento/posizione. Nella mia esperienza, nel momento in cui si riescono a riconoscere e spostare questi limiti autoimposti, si libera una grande energia che era trattenuta da lungo tempo che può sbloccare anche quel contenuto emotivo che era rimasto “incastrato”.

È sempre possibile, indipendentemente dal livello del praticante, sperimentare delle reazioni alla pratica, episodi di guarigione o comunque di miglioramento che possono manifestarsi attraverso sintomi piuttosto severi come vomito, diarrea, sanguinamenti oppure manifestazioni dolorose in parti del corpo che hanno subito un trauma o in cui si è verificato uno sblocco.⁴¹ La gestione corretta di tali reazioni è anch'essa una parte del lavoro di regolazione della mente. Bisogna

⁴¹ K. H. Ooi, *Il Zheneng Qigong. Introduzione...*, op. cit., pp. 35-38.

anzitutto riconoscerle e rimanere calmi, anche chiedendo l'aiuto dell'insegnante se si hanno dei dubbi, e poi lasciarle sfogare, consapevoli che si tratta della manifestazione di un progresso e non di una malattia.

Il terzo livello del *Zhineng Qigong*, Metodo dei Cinque *Hunyuan - Wu Yuan Zhuang*, prevede un lavoro specifico sul qì degli organi interni, che comprende movimento, mudra e suoni.⁴² In questa pratica vengono evocate e sollecitate le emozioni, poiché esse sono movimenti del qi degli organi interni.

Se l'emozione eccessiva o sbilanciata può essere causata da un disequilibrio nel qi degli organi, è altrettanto vero che un'emozione incontrollata perché mal gestita può a suo volta causare gravi danni all'organo stesso. Le emozioni sono infatti elencate nella Medicina Tradizionale Cinese tra i principali fattori di squilibrio che possono portare alla malattia.⁴³ Dunque con questo metodo si impara a riconoscere le emozioni quando sorgono, in modo da poterle gestire, anziché lasciarle fluire in maniera incontrollata ed esserne gestiti.

Come già evidenziato nei capitoli precedenti, la pratica modella la persona nel suo insieme, senza possibilità di distinzione tra corpo, mente ed emozioni. È infatti facilmente riscontrabile che anche chi affronta la pratica come una semplice "ginnastica" registra immediatamente benefici a livello psichico. Ovviamente nella pratica più si investe e più si ottiene; affrontare in maniera consapevole il lavoro sulla coscienza e sul *daode*, così come ampliare i momenti di pratica informale nella vita quotidiana sono passi ineludibili per lo sviluppo completo della persona e per un cambiamento reale e duraturo.

Numerosi sono gli effetti benefici del qigong sullo stato psichico documentati da studi medici.⁴⁴ In definitiva si può affermare che il *Zhineng Qigong* è un addestramento alla centratura mentale ed emotiva, che aumenta la capacità di concentrazione e l'efficacia, che migliora la capacità

42 Ivi, p. 17. Una spiegazione dettagliata del Metodo dei Cinque Hunyuan - Wu Yuan Zhuang dal punto di vista teorico e pratico è presente in M. Pang, *I Metodi*, op. cit., pp. 144-207.

43 Dispense e appunti delle lezioni di Medicina Tradizionale Cinese tenute dalla dott.ssa Linda Mille per il corso triennale Operatori Qigong; F. Bottalo e R. Brotzu, op. cit., pp. 267-274.

44 Alcuni di questi studi sono riportati in V. Marino e R. Testa, op. cit., pp. 34-35.

dell'individuo di relazionarsi con le altre persone e di gestire le emozioni. Una pratica di alto livello porta allo sviluppo di capacità straordinarie.

2.4 Cambiare il destino attraverso la composizione del campo di qì

La composizione del campo di qì è uno degli aspetti più originali del Zhineng Qigong elaborato dal Dott. Pang Ming, che lo distingue da altri stili e pratiche.⁴⁵ Si tratta della tecnica con cui si organizza un'unità olistica composta dal mondo naturale e dai partecipanti alla pratica, si armonizza l'attività mentale dei presenti e si dà un obiettivo chiaro alla pratica.

Nel contesto della pratica collettiva, il conduttore organizza il campo di pratica all'inizio della sessione, guidando il gruppo attraverso quattro passaggi (rilassamento, apertura/chiusura, uniformazione, informazione) che guidano i praticanti dallo stato ordinario allo stato di qigong. In alternativa si possono usare le Otto formule,⁴⁶ che di fatto ripercorrono gli stessi passaggi.

La composizione del campo di qì è un moltiplicatore degli effetti della pratica, che sono amplificati dalla creazione di un intero in cui la persona è connessa sia con la società che con la natura. Tra i fattori che possono accrescere l'efficacia del campo di pratica ci sono il numero dei presenti e l'uso attivo della coscienza da parte di tutti nella fase della composizione.

Esso è inoltre un veicolo per l'insegnamento, permette infatti di agevolare la comprensione dei metodi e della teoria, che passano direttamente dal maestro agli allievi.⁴⁷

La composizione del campo accresce la motivazione del praticante, portando la persona a chiedersi ogni volta "Perché sono qui? Cosa voglio ottenere dalla pratica?", a ricordare qual è lo scopo che ci si prefigge (miglioramento della salute, crescita personale, risoluzione di un conflitto...).

Integrare questa tecnica - oltre che nella pratica personale - all'interno delle attività quotidiane può innescare un mutamento profondo nella persona. Significa infatti iniziare ad affrontare la

⁴⁵ M. Pang, *La disposizione del campo di qì*, in appendice a V. Marino e R. Testa, op. cit., pp. 161-163.

⁴⁶ M. Pang, *I Metodi*, op. cit., pp. 46-51.

⁴⁷ Sull'insegnamento attraverso la mente, vedi K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong. Introduzione...*, op. cit., pp. 22-23.

giornata o un evento particolare (una riunione, l'incontro con un'amica, un pranzo familiare...) dalla prospettiva dell'intero e dello stato di qigong anziché da quella ordinaria; può essere sorprendente osservare quanto la risposta di tutto quello che avviene intorno cambia modificando il nostro stato.

Comporre il campo come attività quotidiana è anche un esercizio utile per imparare come dare un obiettivo chiaro e direzionare l'intenzione in qualsiasi aspetto della vita. È importante infatti formulare un'intenzione chiara e positiva, avendo bene in mente il risultato o la situazione finale che si vuole ottenere. Anche in questo caso vediamo come un'informazione sincera possa, ad esempio, portare a un rapido scioglimento una situazione in stallo, aprire l'accesso a risorse inaspettate, offrire nuove soluzioni a vecchi e nuovi problemi.

CONCLUSIONI

“Cambiare il destino attraverso la pratica” significa farsi profondamente carico del proprio sviluppo, della propria salute, delle proprie relazioni, del proprio rapporto con la natura. Non ci può essere vera evoluzione senza questa assunzione di responsabilità e senza una solida motivazione interna, slegata da qualsiasi tipo di riconoscimento esteriore.

Il destino che cambiamo è quello scritto nei nostri automatismi, radicati nel corpo e nella mente, stratificati nel sistema di riferimento dal momento della nascita sino all’attimo presente. È necessario prendere coscienza del fatto che questo “destino degli automatismi” condiziona le nostre scelte - e quindi ciò che ci accade - molto più di tutto quegli eventi imprevedibili da cui ci sentiamo schiacciati.

La pratica non è uno scudo che ci protegge dalla vita, ma uno strumento per viverla. La differenza sta nel come affrontiamo gli eventi, quanto siamo in grado di capire il potenziale di ogni istante, di leggerne i segni e utilizzarli a nostro favore, di far diventare le difficoltà dei momenti per crescere.

Nel momento in cui si compie questo processo di cambiamento, composto dell’assunzione di responsabilità che conduce alla coltivazione di sé e da una nuova risposta agli eventi esterni orientata alla conservazione dell’energia vitale e allo sviluppo verso il meglio, iniziano anche a “succedere” cose diverse, poiché abbiamo lavorato giorno per giorno, più o meno consapevolmente, ad orientare il potenziale delle condizioni esteriori a nostro favore.

Come si attiva questo cambiamento? Un passo alla volta, partendo dal piccolo. Come si è tentato di dimostrare in questo elaborato, uno dei punti di forza del percorso di pratica del Zhineng Qigong è che dà subito risultati di benessere tangibili, motivando il praticante a perseverare nel lavoro. Praticiamo con costanza, con degli obiettivi chiari, grandi o piccoli; impariamo a leggere il presente di noi stessi, a confrontarci con sincerità e un pizzico di coraggio con ciò che siamo oggi, compreso tutto quello che non ci piace, consapevoli che il cambiamento è possibile. Iniziamo a cambiare oggi, spostando ogni giorno i nostri limiti, ben disposti ad accettare una trasformazione che non sappiamo dove porterà, con la fiducia che sarà comunque verso il meglio.

C'era, nel paese di Zheng, un indovino geniale chiamato Ji Xian. Quest'uomo prevedeva la morte e la vita, l'apparizione e la sparizione, la disgrazia e la felicità, la morte prematura e la longevità. Prediceva la data degli avvenimenti con la stessa esattezza con cui avrebbero potuto farlo uno spirito. Così, la gente di Zheng scappava appena lo vedeva arrivare.

Lie-zi era andato a trovarlo e fu abbagliato da quest'uomo. Al suo ritorno disse al maestro Hu-zi: «Consideravo perfetto il vostro insegnamento, ma ecco che ho trovato di meglio.»

«Del Tao ti ho insegnato solo la lettera, non la sostanza. Come puoi veramente aver ottenuto il Tao? [...] hai lasciato che quest'uomo vedesse attraverso di te. Prova a farlo venire, voglio vedere se riesce a vedere anche a traverso di me.»

Il giorno dopo Lie-zi venne insieme con l'indovino. Quando lasciò Hu-zi, l'indovino disse: «Il tuo maestro non vivrà più. Prima che siano passati dieci giorni, morirà. Ho visto in lui uno strano fenomeno: “le ceneri bagnate”».

Lie-zi rientrò in lacrime, e raccontò a Hu-zi le parole dell'indovino.

«È perché mi sono manifestato a lui sotto l'immagine della terra», disse Hu-zi «che non è né in movimento né in riposo. Ha visto in questo il segno di un'assenza di vita. Portalo da me un'altra volta».

Il giorno dopo Lie-zi tornò insieme con l'indovino che, andando via, gli disse:

«È una fortuna che il tuo maestro mi abbia incontrato. Oggi sta meglio. Vivrà; quel che lo minacciava è sparito».

Quando Lie-zi ebbe riferito queste parole a Hu-zi, questi gli disse:

«È perché mi sono manifestato a lui sotto l'immagine del cielo. Ha visto che la fama e la ricchezza non m'interessavano e che il segno di vita saliva dai miei talloni. Ha dunque visto l'energia vitale. Portalo da me una terza volta».

Il giorno dopo Lie-zi portò di nuovo l'indovino. Andando via, questi disse:

«Il tuo maestro non ha digiunato e non ho potuto esaminarlo. Pregalo di digiunare e lo rivedrò». Lie-zi tornò e riferì queste parole. Hu-zi gli disse:

«È perché mi sono manifestato nell'immagine del vuoto supremo, che non ha segno. Ha potuto constatare in me solo un equilibrio tra energia e movimento.[...] Portalo da me un'altra volta».

Il giorno dopo Lie-zi portò di nuovo l'indovino, ma questi appena arrivato scappò, sentendosi perduto. Hu-zi disse a Lie-zi: «Rincorri!».

Lie-zi lo rincorse ma non riuscì a raggiungerlo. Al suo ritorno disse a Hu-zi: «Quell'uomo è sparito senza lasciare tracce, non sono riuscito a raggiungerlo».

Hu-zi rispose: «È perché gli ho rivelato la mia identificazione con il principio. L'ho accolto con umiltà e mi sono così perfettamente conformato a lui che non sapeva più che cosa ero. Non ho fatto altro che imitare le erbe che si incurvano sotto il vento e le onde che irrompono. Per questo è fuggito».

Così Lie-zi rimase convinto di non avere ancora imparato nulla dal suo maestro. Tornò a casa sua, e vi si rinchiuso per tre anni. Cucinava per sua moglie; badava ai maiali con altrettanta cura che se fossero stati uomini; si disinteressava degli affari del mondo.

Si applicava a ritrovare la semplicità e a conquistare l'indipendenza. Così, le vicende della vita non gli hanno impedito di conservare la sua unità originaria sino alla fine della sua esistenza.

(*Zhuang-zi*, op. cit., pp. 72-73)

APPENDICE

Seguono le risposte ad alcune brevi interviste ai compagni del terzo anno di formazione sul tema della tesi, ai quali sono state poste le seguenti due domande:

- Cosa significa per te “cambiare il destino attraverso la pratica”?
- Qual è un cambiamento concreto avvenuto grazie alla pratica di cui hai fatto esperienza?

Alcune risposte sono state registrate e successivamente trascritte da me (S. L., L. M., V. V.), mentre altre mi sono pervenute in forma scritta (M. T., M. M., S. C., E. F., G. C.). In fondo ho aggiunto anche la mia risposta alla seconda domanda - essendo la prima l'argomento principale della tesi -.

S. L.: Invece di pensare che il proprio destino lo fai tu con le scelte più o meno razionali, più o meno ponderate, più o meno basate su un sentire interno, una vocazione, su un modo di essere, lasci una porta aperta, una possibilità, un appiglio e cominci a praticare senza pensare al fatto che stai cambiando il tuo destino, però sapendo che questo percorso ti ci può portare. Semplicemente un'apertura, una possibilità, perché se non ti dai questa possibilità non succederà mai. Penso che sia un movimento di energia talmente sottile che basta il minimo irrigidimento rispetto a quello che sono le possibilità della pratica a far sì che quella magia non avviene.

Da quando ho cominciato a praticare sono cambiate tantissime cose della mia vita e penso che una delle concause è stata sicuramente la pratica, il cominciare a ragionare diversamente rispetto a tutto, anche a me stesso, anche al modo in cui uno sta con se stesso. Penso che se pure il qigong non ti indichi una strada, non ti apra prospettive, non muova energie universali che ti danno nuove possibilità, se anche tutto questo non fosse vero, comunque quello che ha fatto su di me ha cominciato a mettere un po' di pace nel cervello e quindi mi ha dato la possibilità di cominciare a raggiungere quest'altra prospettiva rispetto alle mie possibilità. Cioè aggiungere un punto di vista dato da uno svuotamento anziché da un sovraffollamento di pensieri, mettiamola così. Sono uno di quelli per cui sarebbe troppo facile dire che cosa è cambiato negli ultimi anni in cui faccio qigong, sono stati anni in cui è cambiato tutto, non c'è niente che è identico a quattro anni fa, nulla. Sono avvenute talmente tante cose che potrebbe essere pure non soltanto un movimento di qi, ma anche una serie di cambiamenti che uno potrebbe leggere banalmente come necessari all'interno della

crescita di una persona che non fa qigong. Fatto sta che a un certo punto si sono cominciate a mettere in moto determinate cose che ne hanno smosse sempre di più, sempre più grosse, e non si è più fermato niente. Questa cosa ha coinciso col mio praticare e con l'aumento della pratica... sarà una coincidenza? Chi può dirlo!

L. M.: Cambiare il destino attraverso la pratica vuol dire assumersi la responsabilità delle proprie scelte, non delegare, non solo quello che riguarda la nostra salute, ma tutto quello che riguarda la sfera della vita pubblica e privata; capire che quello che ci succede non è colpa degli altri, è una cosa che succede e che non possiamo cambiare ma possiamo imparare a gestire e affrontare. Di fondo è soprattutto assumersi la responsabilità di sé, delle proprie scelte, della propria salute e non delegare, cioè capire veramente che abbiamo in mano la nostra vita. Cambiare il destino attraverso la pratica è anche avere una maggiore conoscenza delle proprie possibilità e dei propri limiti, ma con l'intento di superarli e di volgere verso il meglio, togliere tutte le negazioni - non ce la faccio, non lo posso fare -.

Ci sono stati parecchi cambiamenti concreti; per sintetizzare, una maggiore armonia nei rapporti familiari, e, rispetto al lavoro, sicuramente un affinamento della capacità diagnostica e curativa.

M. T.: Cambiare il proprio destino attraverso la pratica, per me significa acquisire, con essa, la capacità di fluire con gli eventi, gestendoli. È come nuotare seguendo la corrente piuttosto che nuotare contro, come facevo prima. La pratica aumenta il Qi della coscienza, le tecniche mi consentono di impiegarlo. Quindi, rispetto a qualche anno or sono, non subisco più le situazioni, piuttosto le "redirigo".

Racconto ora un fatto concreto, che testimonia questo tipo di cambiamento, e ne mostra la natura. Qualche mese fa, la mia cagnetta (si fa per dire, è una maremmana di 40 chili), è stata punta all'interno della bocca da un calabrone gigante. È arrivata con il muso gonfio e deformato, chiedendo aiuto. Non c'era cortisone in casa, era notte piena, iniziava a respirare con difficoltà. Ho lasciato che mi appoggiasse il muso, orribile, sul ginocchio mentre l'accarezzavo. Ho iniziato a ripetere, come un mantra, alcune frasi, con tono rassicurante, rivolte sia a lei che a me stesso: "ora stai bene", "la tua testa è normale", "non c'è nessun dolore", "ora respiri bene, liberamente", "non c'è nessuna paura". Nel mentre, visualizzavo, continuamente, quasi ossessivamente, ma con

distacco, la sua testa tornata normale. Nel giro di un'ora, tanto è durato il mio intervento, il muso si era sgonfiato, il respiro era di nuovo regolare e libero.

V. V.: Per me cambiare il destino attraverso la pratica è proprio quel momento quando il destino è tra le tue mani. Attraverso la pratica alleni la consapevolezza, alleni la mente ad avere sempre un'informazione positiva, ad avere la mente centrata, equilibrata, in uno stato di quiete continuo. In questo caso tu sei in grado di trasformare le tue idee e portare i tuoi obiettivi sempre al meglio, a quel traguardo che ognuno di noi sogna di raggiungere e senti che la tua vita evolve sempre in meglio. Questo è per me cambiare il destino, perché non hai più aspettative che qualcuno faccia per te oppure che “devo soffrire perché è il mio destino” o “il dolore, la sofferenza, il disagio mi è venuto perché così deve essere”. Non è più così perché avendo la chiave di ogni porta tra le tue mani, riesci ad aprirlo quando tu vuoi e come tu vuoi. E questo è proprio quel momento in cui dico che il destino è cambiato, oppure che il destino riesco a gestirlo io.

La cosa più difficile da risolvere e da sopportare è stato lo squilibrio delle emozioni, quello stato disarmonico che ho iniziato a sentire dopo che è morta mamma; una paura continua della morte, paure inutili, paure senza causa. Anche per strada avevo fatica a camminare perché era tutto contro di me e mi sentivo sradicata. Con la pratica ho sentito immediatamente un cambiamento. Più vado avanti, più sento l'equilibrio, l'armonia, come se questo stato che mi creava tanto disagio, tanta tristezza e tanta paura scompare. Sono molto felice perché riesco a gestire ogni cosa. È come se avessi trovato una cura al mio problema. Questa è la cosa più importante che per me il Zhineng Qigong ha fatto. Un'altra cosa ancora più evidente che ti posso dire è che ho riequilibrato il ciclo mestruale. Avevo un ciclo mestruale molto squilibrato, quando c'era, quando non c'era, quando era amenorrea o dismenorrea, con dei sintomi premestruali molto pesanti, e questo si è normalizzato, ora ho un ciclo completamente regolare. Un'altra cosa che con la pratica del Zhineng Qigong ho armonizzato è il dolore e il fastidio allo stomaco. Ero arrivata al punto di pensare di avere una cosa bruttissima allo stomaco, perché non riuscivo più a mangiare e digerire, era un macello. Con la pratica del Zhineng Qigong, non so come è successo ma è successo che lo stomaco sta bene, riesco a digerire anche i sassi e i chiodi, sta veramente bene. Di malattie grosse non posso dire perché non ne ho avute, ma queste cose importantissime per me sono rientrate.

S. C.: Cambiare destino grazie alla pratica per me significa, riprendere in mano la propria esistenza. Ritrovare il centro e la libertà, uscendo da certi atteggiamenti che ci fanno girare a tondo come criceti in una ruota. La pratica mi ha aiutata piano piano ad osservare come fossi ingabbiata in meccanismi che mi portavano a ripetere le stesse dinamiche e reazioni. Senza trasformare questo, senza scardinare il mio sistema di riferimento, non sarebbe stato possibile immaginare un destino diverso.

Invece osservo che poco per volta il mio quotidiano, la mia reazione alle persone e agli eventi sta cambiando. Mi stacco da quella che credevo essere me, e mi ritrovo. Di conseguenza mi ritrovo più libera, con un entusiasmo rinfrescato (anziché il vittimismo e la rassegnazione che indossavo nel ruolo che mi ero assegnata). Sono oramai 5 anni che pratico e mi rendo conto che non è solo il dolore alle vertebre cervicali ad essermi passato, ma ho visto anche questo grosso cambiamento nel carattere. Osservo più facilmente la postura, l'atteggiamento e i pensieri, rilassandomi se sono tesa, aggiustando i pensieri se sono negativi o ripetitivi. Questo trasforma il mio destino nel quotidiano e mi apre ad una prospettiva ben diversa: da vittima a creatrice di un'altra vita.

M. M.: Una convinzione solitamente radicata nel nostro sistema di riferimento è quella secondo cui il destino (quel che ci accade) è qualcosa che non dipende da noi, qualcosa che ci trascina dall'esterno come la corrente di un fiume. Praticando con costanza, dedizione e instancabile spirito di osservazione, sperimentiamo al contrario come, utilizzando la nostra iniziativa attiva, sia possibile innalzare il livello di salute, migliorare la condizione fisica e trovare spontaneamente una maggior centratura (definibile, quest'ultima, come la capacità di non farsi condizionare da ciò che accade all'esterno). Andando ancora oltre, sperimentiamo come sia possibile riconoscere - grazie all'ammorbidirsi del corpo, all'armonizzarsi dell'energia e all'aprirsi della mente: tre fenomeni che in realtà sono uno soltanto - i propri meccanismi reattivi, le emozioni che vi stanno dietro e, infine, le convinzioni e i giudizi che a loro volta generano tali emozioni, quando il sistema di riferimento con il quale ci identifichiamo viene a contatto con la realtà oggettiva. Arrivati a questo punto (e soltanto ora), siamo in grado di lasciar andare le nostre credenze limitanti sul mondo, gli altri e noi stessi e, conseguentemente, di modificare il nostro atteggiamento in senso virtuoso. Ogni volta che ciò accade, le nostre scelte si fanno più salutari e autentiche (non è più la reattività

del sistema di riferimento a scegliere al posto nostro come agire) e la nostra vita più reale e più piena. Questo significa, per me, cambiare il destino attraverso la pratica.

Quando cominciai a praticare, soffrivo della sindrome di Raynaud, che consiste in un vasospasmo di parte della mano, in risposta al freddo (questo era il mio caso) o a uno stress emotivo, che provoca sensazione dolorosa e variazioni del colorito cutaneo reversibili (pallore, cianosi, eritema o una combinazione di questi) a carico di una o più dita, per minuti o anche per ore, con formicolio e perdita di sensibilità. Cominciai a praticare in inverno. Fino ad allora la sintomatologia era andata peggiorando di anno in anno, pur rimanendo nei limiti del quadro clinico sopradescritto (a un secondo stadio, in genere connesso con altre patologie, possono presentarsi ulcerazioni e necrosi). Senza interventi terapeutici d'altro tipo, l'inverno successivo i sintomi si erano già ridotti fin quasi a scomparire. Due inverni dopo, non si presentarono affatto e da allora non ho più avuto problemi di circolazione. Come insegna la teoria del *qigong*, quando il corretto flusso del *qi* viene ripristinato, la malattia scompare.

Ci sono altre situazioni, tuttavia, in cui la sintomatologia dipende da scompensi energetici e fisiologici legati direttamente a nostri specifici atteggiamenti. Diventa indispensabile, in questi casi, procedere al lavoro sul sistema di riferimento, per individuare quali attaccamenti ci impediscono di abbandonare visioni del mondo, degli altri e di noi stessi che generano le dinamiche emotive responsabili degli atteggiamenti in questione. Era questo il caso della mia emicrania cronica, in riferimento alla quale posso testimoniare che, se si procede con il lavoro appena descritto, il sintomo diviene una preziosissima porta d'accesso a una conoscenza più profonda di noi stessi. Quando il suddetto lavoro è compiuto, può scomparire, lasciandoci più consapevoli, responsabili e padroni del nostro destino.

E. F.: Cambiare il destino attraverso la pratica ha significato, per me, cambiare il mio approccio alla vita, per arrivare a viverla più pienamente e con serenità. Detta così, con questa breve definizione, sembra poco, ma dentro c'è un mondo di cose.

Il cambiamento concreto è già il fatto stesso di acquisire consapevolezza di questo bisogno, e, di conseguenza, cominciare a modificare i meccanismi mentali che rendono difficile il raggiungimento di questo obiettivo.

A tal fine devo dire che anche le letture sulla filosofia Daoista sono state per me illuminanti.

La pratica mi ha portato in modo naturale a questo; chiaramente c'era un grande disagio e un profondo desiderio di cambiamento. Ma ho potuto constatare che, così come la pratica quotidiana ha il potere di cambiare il colore ai miei pensieri, migliorarmi lo stato d'animo, rendermi mentalmente più disponibile, nel tempo mi ha portato a costruire una prospettiva sulla mia vita molto diversa dal passato.

Nello specifico, posso dire di riuscire oggi a controllare le emozioni eccessive (rabbia, preoccupazione, paura) che prima mi travolgevano. Per contro, ho guadagnato una spinta "realizzativa" che prima non avevo. Da questo mi deriva maggiore serenità e fiducia nel futuro.

Dal punto di vista prettamente fisico, in quattro anni di pratica non ho più sofferto di cervico-brachialgie che prima riuscivo a risolvere solo con l'agopuntura e non ho più avuto lussazioni scapolo-omerali. Ho molta più energia e resistenza fisica allo sforzo.

G. C.: Il destino per me è un insieme di quello che accade e di come lo vivo, quello che sicuramente posso fare è cambiare come lo vivo, cambiare quello che accade può essere una conseguenza.

Posso conoscere me stesso osservandomi, conoscere il mio "sistema di riferimento" per poter poi apportare le "modifiche" utili ad essere in armonia con me stesso, con gli altri, con l'ambiente sociale, con la natura, essendo quindi concretamente artefice del mio destino: la pratica è un allenamento per questo.

Il cambiamento sostanziale e progressivo, oltre a benefici fisici come ad esempio l'elasticità della colonna, è il modo di relazionarmi con me stesso, con gli altri e con la natura, sentendomi sempre più in armonia, sentendomi sempre più parte di una cosa sola, una cellula di un grande corpo.

Sara: Quando ho iniziato a praticare Zhineng Qigong soffrivo da diversi anni di frequenti attacchi di sciatalgia, dovuto a uno spostamento vertebrale. A parere dei medici che avevo consultato, circa dieci anni fa, non c'era alcuna risoluzione possibile, il problema era destinato a peggiorare e al massimo potevo cercare di mantenere lo stato delle cose più a lungo possibile adottando tutta una serie di comportamenti, in verità piuttosto limitanti per la mia età; l'unica soluzione definitiva era operarmi. Con la pratica sono migliorata molto, al punto che ho iniziato a pensare che potevo stare davvero meglio, che potevo davvero rifare tutto quello che facevo prima, che non dovevo

stare male per forza. Sotto la guida di Amanda ho iniziato a spingermi sempre più in là, con sempre più fiducia, eseguendo anche (e soprattutto) tutti quei movimenti che mi era stato esplicitamente detto di non fare, come l'esercizio n. 5 della sequenza di secondo livello. Ora non ho più dolore, da diversi anni, il mio corpo è più forte e faccio più cose di quanto riuscissi prima di iniziare a stare male. Il mio destino sembrava essere quello di starmene seduta su una sedia e invece riesco a portare cose pesanti, stare in piedi per ore, camminare per chilometri, saltare, andare in bicicletta, danzare... questo ha veramente cambiato il mio destino, ampliando drasticamente il ventaglio delle mie possibilità, sia a livello personale che professionale.

Un grande risultato è stato quello di affrontare (quasi) con serenità il lungo volo aereo per il viaggio di studio in Cina; dopo alcuni episodi di attacchi di panico in volo, non riuscivo a concepire nemmeno l'idea di un viaggio tanto lungo!

Infine, un grande cambiamento è stato quello di un maggiore equilibrio psichico, con molte conseguenze: momenti di chiarezza che mi hanno messo di fronte a problematiche che andavano affrontate e non più evitate o nascoste; una migliorata capacità di riconoscere l'insorgere di emozioni violente e quindi di avere il tempo di gestirle; una nuova abilità nel trovare soluzioni, spesso tremendamente semplici, a dilemmi di vario genere, che sta rivoluzionando il modo di relazionarmi agli altri.

BIBLIOGRAFIA

- F. Bottalo e R. Brotzu, *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese*, Xenia, Como 1999
- A. Carloni, *Le radici Daoiste del Zhineng Qigong 智能气功, pratica psicofisica moderna per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società*, Università La Sapienza di Roma, Dipartimento di Studi Orientali, Dottorato di ricerca XXIX ciclo, Curriculum Asia Orientale
- A. Cheng, *Storia del pensiero cinese*, vol. I. *Dalle origini allo "studio del Mistero"*, Einaudi, Torino 2000
- I Ching. Il Libro dei Mutamenti*, a cura di R. Wilhelm, prefazione di C. G. Jung, Adelphi, Milano 1991
- F. Jullien, *Essere o vivere. Il pensiero occidentale e il pensiero cinese in venti contrasti*, Feltrinelli, Milano 2016
- Laozi, *Tao Te Ching. Il Libro della Via e della Virtù*, a cura di J. J. L. Duyvendak, Adelphi, Milano 1973
- C. Lupke (a cura di), *The Magnitude Of Ming: Command, Allotment, And Fate In Chinese Culture*, University of Hawai'i 2005
- V. Marino e R. Testa, *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Palermo 2007
- K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong. Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong*, a cura di R. Testa, prefazione di V. Marino, 2013
- K. H. Ooi, *Il Zhineng Qigong II. Uso cosciente della mente (Yishi) e Coltivazione della virtù (Daode)*, a cura di R. Testa, 2013
- M. Pang, *I Metodi della Scienza del Zhineng Qigong*, 2018
- M. Pang, *Usare Yishi*, dispensa
- M. Puett e C. Gross-Loh, *The Path*, Penguin Books, London 2016 (ed. it. *La Via*, Einaudi, Torino 2017)

M. Puett, *Following the Commands of Heaven: The Notion of Ming in Early China*, in C. Lupke (a cura di), *The Magnitude Of Ming: Command, Allotment, And Fate In Chinese Culture*, University of Hawai'i 2005, pp. 49-69

Zhuang - zi, a cura di Liou Kia-Hway, Adelphi, Milano 1982

Dispense e appunti delle lezioni di Zhineng Qigong di Amanda Carloni e di Medicina Tradizionale Cinese di Linda Mille.

SITOGRAFIA

F. Jullien, *I Ching*, lectio magistralis al Festival Filosofia, Carpi, 18 settembre 2010: <https://www.youtube.com/watch?v=81I9KaIqxM>. Il video è erroneamente intitolato "Tao te Ching".

V. Marino, *L'importanza di chiamarsi Ming Men*, articolo e presentazione in formato pdf: <https://cinaedintorni.wordpress.com/2013/12/26/limportanza-di-chiamarsi-mingmen/>

Y. Mollard e M. Maiola, *L'uomo dal concepimento alla nascita. Embriologia energetica*, pdf scaricabile dal sito web di Maiola al link:

<http://www.marcomaiola.it/AGOPUNTURA/DOCUMENTI/PUBBLICAZIONI/L'uomo%20prima%20della%20nascita.pdf>

K. H. Ooi, *How to progress well*, conferenza disponibile al link:

<https://qigongzhineng.wordpress.com/free-lectures/>

Al Dott. Pang Ming, per averci donato questo incredibile strumento di crescita, grazie.

Ad Amanda, maestra e amica, senza di te non sarei qui, grazie.

A Ramon, infaticabile complice di Amanda, grazie.

A tutti maestri e alle maestre incontrati in questi anni, grazie.

A tutti i compagni di pratica, per condividere insieme questo percorso, grazie.

A Stefano, per aver portato insieme ogni scoperta della pratica nel corpo vivo della quotidianità, grazie.