



CORSO DI FORMAZIONE TRIENNALE  
PER OPERATORE QIGONG

**TESI**

***Zhineng Qìgong e uso cosciente della mente***

RELATORI

Amanda Carloni

Massimo Minelli

CANDIDATA

Giulia Sardo

RELATORE MTC

Linda Mille

Anno accademico 2022-2023

## Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>3</b>
<b>Capitolo 1: Uso cosciente della mente o uso attivo della coscienza.....</b>	<b>5</b>
1.1 Teoria olistica <i>hùnyuán</i> e i tre livelli della materia.....	7
1.2 Lo <i>hùnyuánqì</i> umano.....	10
1.3 <i>Yìyuántǐ</i> e <i>yìshí</i> .....	11
<b>Capitolo 2: L'uso cosciente della mente nel <i>Zhineng qìgong</i>.....</b>	<b>17</b>
2.1 L'attività mentale negli esercizi.....	19
<b>Capitolo 3: L'iniziativa personale per usare la mente coscientemente.....</b>	<b>21</b>
3.1 L'effetto della mente sui pensieri.....	22
3.2 L'effetto della mente sulle emozioni.....	23
3.3 L'effetto della mente sulla salute del corpo.....	27
<b>Capitolo 4: <i>Qì</i> centrato e armonico.....</b>	<b>30</b>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>32</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>33</b>

## Introduzione

La scelta di questo argomento come tesi di approfondimento del *Zhineng qìgong* nasce da una mia curiosità e volontà di imparare a rilassare la mente e vivere il fatidico “qui e ora” sia nella pratica formale che non, cioè nella vita quotidiana.

Tutti abbiamo la consapevolezza che la nostra mente è in continua elaborazione di pensieri, a volte indesiderati, ma pochi arrivano a capire che non dovrebbe essere la normalità. Fermare i pensieri è impossibile ma soffermarsi su uno solo sì.

Nella pratica del *Zhineng qìgong* si impara proprio questo: utilizzare la mente indirizzandola su un'unica intenzione. Non è vero che siamo multitasking! La società ci ha indotto a pensare che l'efficienza e la nostra validità come persone dipendano dalla quantità di cose che riusciamo a fare e pretende anche che le facciamo al 100% ma non è umanamente possibile riuscirci sempre e senza conseguenze. Disperderemmo solo energia stressandoci più del dovuto e costringendoci poi, a correre ai ripari, fermandoci e sentendoci dei falliti.

Una volta riconosciuto questo meccanismo, si prosegue lavorando contemporaneamente su due aspetti che sono alla base del cambiamento che vogliamo nella nostra vita, sempre se lo vogliamo, diventare padroni di noi stessi, dei nostri pensieri, delle nostre reazioni, del nostro comportamento verso sé stessi e verso gli altri. Il primo è la presa di coscienza del proprio sistema di riferimento e del rigido attaccamento ad esso cioè il legame di parte che dobbiamo iniziare a sradicare proprio con il lavoro di osservazione; il secondo è imparare a gestire i meccanismi automatici della mente e la dispersione di quest'ultima in pensieri ripetitivi e automatici.

Il *Zhineng qìgong* utilizza l'introversione della coscienza e la focalizzazione come tecniche per portare l'attenzione dall'esterno all'interno e da mille pensieri a un solo pensiero. Così facendo possiamo distogliere l'attenzione dal mondo esterno e rientrare in noi stessi per trovare le risposte alle nostre esigenze. Solitamente, invece, siamo abituati ad arrovellarci, innescando una serie di pensieri automatici, spesso correlati a catena tra loro, i quali fanno disperdere solo energia e innescano una sensazione di malessere.

Nella pratica formale ci si concentra su un unico pensiero, un'unica intenzione che può essere il respiro, un suono, un movimento per poi continuare a sperimentare nella pratica informale cioè nella vita di tutti i giorni, il riconoscimento dell'attivazione del primo pensiero, ovvero un pensiero automatico, un giudizio attivato dagli stimoli esterni ai quali siamo esposti.

La cosiddetta stanchezza mentale spesso è procurata da noi stessi, dalla nostra non capacità di lasciar andare pensieri, emozioni e attaccamenti fino ad ammalarci anche fisicamente. Tutto ciò accade perché siamo proiettati all'esterno nonostante i pensieri siano interni. La regolazione della mente è una delle quattro regolazioni su cui si basa la pratica del *Zhineng qìgong* e sulla quale ci soffermeremo in questa tesina dopo aver spiegato cos'è la mente e la coscienza.

## Capitolo 1

### Uso cosciente della mente o uso attivo della coscienza

Nel *Zhineng qìgong* la mente e la coscienza sono sinonimi, ma vi è una differenza tra *yìyuántǐ* e *yìshí*. Il primo è una particolare forma di materia costituita dall'integrazione del *qì* delle cellule del sistema nervoso centrale invece *yìshí* è il processo e il contenuto del movimento di *yìyuántǐ* cioè l'attività mentale, quando la mente non è in quiete, concetti che andremo ad approfondire nei successivi capitoli.

La coscienza quindi equivale a *yìyuántǐ*, le cui caratteristiche di ricevere, conservare ed emettere informazioni sono dovute all'altissima integrazione delle cellule del sistema nervoso, al loro *qì* e al campo di informazione. La natura materiale di *yìyuántǐ* è data proprio dall'integrazione di queste cellule, che hanno capacità di interagire con un'altra coscienza semplicemente attraverso l'invio dell'informazione ad un livello non verbale.

La coscienza in generale, e non dal punto di vista del *Zhineng qìgong*, può essere utilizzata come termine per riferirsi a vari aspetti di essa, anche in base alla prospettiva con la quale si approfondisce. Per esempio, in filosofia è intesa come la somma delle attività mentali soggettive (aspirazioni, pensieri e cognizione); in psicologia è la somma delle attività psichiche (stati d'animo, emozioni, personalità, pensieri, memoria, abilità mentale); nella medicina occidentale è lo stadio di consapevolezza e abilità cognitiva per gestire le relazioni con il mondo esterno; Nella medicina tradizionale cinese, invece, la coscienza è l'intero processo cognitivo compresi la percezione, la reazione e il pensare.

Tornando alla scienza del *Zhineng qìgong*, la coscienza è intesa come il contenuto e l'attività di *yìyuántǐ*, cioè *yìshí* che agisce in base alle informazioni interne ed esterne. Nel bambino, il contenuto dell'attività mentale è collegato all'informazione di sensazioni e movimenti, quindi attraverso il pensiero immaginativo crea immagini e attraverso il pensiero senso-motorio sviluppa movimenti. Nell'adulto entra in gioco il pensiero logico attraverso l'elaborazione di concetti. Con la pratica del *Zhineng qìgong* si può fare un salto di qualità arrivando ad avere una certa padronanza della propria

attività mentale, osservando coscientemente e comandando le attività vitali fino allo sviluppo delle “capacità straordinarie”.

Vi è mai capitato di confrontarvi con altre persone scoprendo di aver pensato la stessa cosa nello stesso momento o che una delle due abbia agito di conseguenza ad un pensiero fatto dall'altra? Oppure di esservi sentiti osservati per strada poco prima di essere salutati da qualcuno? Di essere chiamati al telefono da un amico che stavate pensando? Questa sorta di ‘telepatia’ è come quella che avviene tra i gemelli, comunemente conosciuta e normalizzata nel collettivo. Ciò non dovrebbe stupirci quando avviene tra non gemelli perché dipende dallo sviluppo delle proprie capacità extrasensoriali che a volte assumono una sorta di misticismo arrivando a parlare di capacità paranormali. In realtà sono semplicemente capacità extra-ordinarie, le quali ordinariamente non si allenano per essere sviluppate, ma accantonate e assopite diventando così straordinarie o paranormali come possono essere considerate la lettura della mente e la guarigione con la tecnica del *qì* esterno.

Per poter sviluppare le capacità extra-ordinarie che sono in realtà naturali dell'uomo ma necessitano di essere alimentate, bisogna imparare a usare coscientemente la mente e per questo il *Zhineng qìgong* utilizza l'integrazione di due metodi: l'introversione della coscienza e la focalizzazione. L'introversione della coscienza prevede il portare l'attenzione sulle attività vitali del soggetto stesso, distogliendola dagli oggetti esterni; la focalizzazione, invece, è quell'atto mentale secondo cui l'attenzione, solitamente in balia del pensiero associativo automatico, viene portata intenzionalmente su un unico oggetto: il respiro, il movimento, la postura, un suono, il *qì* o lo stesso *yìyuántǐ*.

Per capire meglio l'uso cosciente della mente nel *Zhineng qìgong* dobbiamo approfondire la teoria olistica *hùnyuán* sulla quale si basa anche la teoria dello *yìyuántǐ* e *yìshí*.

## 1.1 Teoria olistica *hùnyuán* e i tre livelli della materia

Secondo la teoria olistica *hùnyuán*, l'unità più sottile che compone tutto quanto esiste è lo *hùnyuánqì*, energia originaria che continuamente si trasforma a vari livelli a creare un intero tra mente, corpo e respiro nell'individuo, tra individuo e individuo nella società e tra esseri umani e natura nell'universo.

*Hùnyuán* significa “reagire per formare un intero” dove per intero ci si riferisce a qualsiasi entità che si manifesta attraverso una forma e una funzione (concetto del *dàodé*<sup>1</sup>). Per intero si intende un insieme olistico dove un oggetto o un corpo fisico non sono la somma delle proprie parti, ma un interno funzionale che con la sua forma espleta la sua funzione. Per esempio, l'uomo con il suo comportamento a livello del *dàodé* esprime la sua funzione attraverso l'atteggiamento nei confronti della propria esistenza e di quella altrui.

Ciò che invece reagisce per formare un intero è il *qì* o energia, ovvero l'energia originaria detta *hùnyuánqì* la cui specifica traduzione è “energia che reagisce per formare un intero”.

Lo *hùnyuánqì* primordiale, quindi, è la materia originaria dell'universo che forma il corpo fisico di tutto ciò che esiste e diventa sempre più rarefatta a mano a mano che si distanzia dall'oggetto in questione, ma intorno ad esso vi è il *qì* corporeo esterno che fa parte integrante del campo di informazione dell'ente stesso.

In sintesi, ogni intero in quanto entità fisica è formato dalla materia fisica, dall'energia e dall'informazione, i cosiddetti “tre livelli di materia”. Per esempio nell'uomo la materia fisica è il corpo, l'energia è il *qì*, e l'informazione è la coscienza.

---

<sup>1</sup> *Dàodé* (*dào* significa “forma”, *dé* significa “funzione”)

Più in generale la materia fisica è ciò che può essere misurato, l'energia è ciò che sostiene, anima, muove, trasforma e fa interagire ogni cosa come, per esempio il calore. L'informazione, invece, è l'energia sottile che caratterizza l'oggetto in questione e lo distingue dagli altri. Anche se, in realtà, i tre livelli della materia sono la stessa cosa, cioè energia condensata a tre livelli! Ovvero si potrebbe parlare sempre di informazione ma a tre livelli di condensazione.

Per intenderci meglio, possiamo tornare all'esempio dei gemelli; l'informazione del *qi* prenatale, quello dei genitori è identico ed è ciò che gli darà l'identità fisica, invece l'informazione del *qi* post-natale, derivante dal cibo, dall'aria, ma anche in senso stretto dall'ambiente in cui l'uno e l'altro cresceranno, può creare marcate distinzioni tra i due gemelli, anche fisiche! Questo perché la fisicità può essere influenzata dall'informazione successiva alla nascita, sia dall'esperienza di vita che dagli stimoli esterni, soprattutto se separati alla nascita e cresciuti in contesti socio-culturali completamente diversi. Esattamente come accade ai bambini adottati in tenera età che somiglieranno ai genitori adottivi, nonostante il *qi* prenatale non sia dei genitori adottivi ma dei genitori biologici con i quali hanno avuto pochi contatti.

Vi sono due tipi di informazione: naturale e umana. Quella naturale determina la forma (*dào*) e le relative funzioni (*dé*) di tutti gli enti naturali compreso l'uomo, invece l'informazione umana determina la forma e la funzione degli enti artificiali.

Ci sono enti fisici (materia, energia e informazione), enti senza la parte fisica (come il campo di *qi*) e poi meri flussi informativi (come l'informazione di guarigione che si invia a qualcuno). Tutti e tre sono gradi di condensazione dello *hùnyuánqì* primordiale.

Non vi è però, solo lo *hùnyuánqì* primordiale di cui abbiamo appena parlato, che in sintesi è la sostanza uniforme di tutto l'universo che si condensa negli enti fisici in base a una determinata informazione, ma esistono altri tre tipi di *hùnyuánqì*:



- *Hùnyuánqì* **seminale**: punto di unione dello spazio tridimensionale e del tempo unidimensionale;
- *Hùnyuánqì* degli **enti**: è il qì corporeo interno ed esterno che si influenzano a vicenda ovvero lo *hùnyuánqì* primordiale condensato in ente fisico che lo costituisce e lo circonda;
- *Hùnyuánqì* **umano**: formato dal qì prenatale dei genitori che risiede nei reni e il qì postnatale assimilato dal cibo e dall'aria, conservato nel *dāntián* inferiore. Nell'uomo troviamo un'altra particolare aggregazione di *hùnyuánqì*, lo *yìyuántǐ* cioè “corpo originale della mente”, il quale costituisce il fondamento della coscienza. È formato dall'integrazione dello *hùnyuánqì* delle cellule del sistema nervoso centrale e grazie ad esso è capace di iniziativa attiva.

Lo *hùnyuánqì* ha una serie di caratteristiche:

1. In base alla Teoria della trasformazione, ogni cosa nell'universo si trasforma:
  - a) dal non fisico al fisico come nel caso dell'energia in massa fisica;
  - b) dal fisico al non fisico, come la trasformazione della massa fisica in energia;
  - c) dal fisico al fisico come nel caso della trasformazione di sostanze semplici in complesse e viceversa.

Anche la mente umana è in grado di accumulare *qì* nello spazio fino a condensarlo in materia fisica o viceversa di dissolvere la materia fisica in *qì* però c'è bisogno di un allenamento ben preciso per poter sviluppare queste capacità.

2. È uniforme e non può essere suddiviso ulteriormente.

3. Conserva l'informazione sia sotto forma di *hùnyuánqì* primordiale che degli enti. Nel primo caso una persona sensibile potrebbe percepire il campo di energia in una stanza dove precedentemente è stata svolta una pratica di *Zhineng qìgong*, invece nel secondo caso potrebbe sentire i benefici della pratica anche dopo la sua conclusione.

4. Fluisce liberamente attraverso tutti i livelli e sottolivelli della materia dell'universo. Grazie a ciò la vitalità di una persona può essere innalzata assorbendo lo *hùnyuánqì* primordiale dal quale il *Zhineng qìgong* attinge.

## 1.2 Lo *hùnyuánqì* umano

È il più complesso e alto livello di *hùnyuánqì* riscontrabile in natura. Si sviluppa attraverso determinate fasi:

- 1) *Hùnyuánqì* di un **ovulo fecondato** o **qì prenatale**;
- 2) *Hùnyuánqì* del **feto** dove corpo, energia e coscienza sono uniti insieme. In questa fase la coscienza è situata nel cuore, il *qì* nell'ombelico e l'essenza, cioè la parte più fisica nel cervello.
- 3) *Hùnyuánqì* del **neonato** o **qì postnatale** dove le funzioni degli organi e le attività vitali si differenziano. Con la respirazione il *qì* si sposta nei polmoni, l'essenza nei reni e la coscienza nel cervello. Il *qì* prenatale viene conservato nei reni, quello postnatale viene acquisito con il cibo e il respiro. Così facendo aumenta lo scambio tra gli organi interni e la natura, la cui connessione attiva la formazione e la funzione dei meridiani.
- 4) *Hùnyuánqì* dell'**essere umano completo** attraverso l'acquisizione del linguaggio degli esseri umani e delle informazioni provenienti dall'esterno che innescano lo sviluppo del sistema nervoso. La coscienza sale alla corteccia e

produce attività mentale ma per far sì che corpo e mente si uniscano ci vuole tempo. La mente prima muove il *qì* e poi il corpo, come quando i bambini iniziano a volersi muovere in un certo modo con una determinata finalità riducendo sempre di più l'imprecisione dei movimenti, perfezionando i propri schemi motori e divenendo sempre più consapevoli del proprio schema corporeo.

Lo *hùnyuánqì* del corpo umano può essere suddiviso in:

- *Hùnyuánqì corporeo*, che risiede nel *dāntián* inferiore, responsabile del metabolismo;
- *Hùnyuánqì* degli **organi interni**, il cui centro di connessione e raccolta del *qì* si trova nel palazzo *hùnyuán*, un'area energetica situata dietro lo stomaco e davanti la colonna. L'attività degli organi interni è influenzata dalle emozioni, ed è difficilmente regolabile coscientemente per via delle emozioni stesse, anche se in certa misura lo è (quando si entra in uno stato di *qìgong* le emozioni si acquietano). Essendo difficile eseguire direttamente un lavoro profondo, nel terzo livello si usano i suoni per regolare il *qì* interno.
- *Hùnyuánqì* della **coscienza** (*yìyuántǐ*), dato dall'integrazione del *qì* delle cellule del sistema nervoso centrale. Il movimento e il contenuto del movimento di *yìyuántǐ* sono l'attività mentale detto *yìshí*.

### 1.3 *Yìyuántǐ* e *yìshí*

*Yìyuántǐ* (“corpo originale della mente”) si trova nel cervello e si diffonde in tutto il corpo e intorno ad esso. Il suo *qì* è così raffinato da porsi alla pari con lo *hùnyuánqì* primordiale del quale possiede tutte le caratteristiche più due specifiche:

- 1) La capacità di ricevere, conservare, elaborare ed emettere informazioni in maniera cosciente;
- 2) È dotato di iniziativa attiva, cioè si può muovere indipendentemente dall'ambiente circostante. Questo fa sì che l'uomo oltre a poter interagire con la natura, può trasformarla!

Lo *yìyuántǐ* viene collocato a livello dell'informazione e non dell'energia in senso stretto, in una "dimensione mentale" che è al di là del tempo e dello spazio, con la quale è possibile spiegare guarigioni a distanza e le premonizioni. Sono le cosiddette capacità extra-ordinarie, di cui abbiamo precedentemente parlato, le quali possono svilupparsi grazie ad una sincera e costante pratica di *Zhineng qìgong*, ma l'aspetto della mente che vuole essere trattato in questa tesina è il suo uso attivo per il benessere psico-fisico, primo passo per poi sviluppare le capacità extra-ordinarie.

Inoltre, le caratteristiche di *yìyuántǐ* differenziano la mente umana da quella animale che non è capace di ricavare concetti dalle informazioni che utilizzano e non è dotata di iniziativa attiva, infatti gli animali agiscono in maniera totalmente istintiva.

*Yìyuántǐ* può ricevere ed emettere informazioni attraverso:

- le **capacità ordinarie**, le quali utilizzano i cinque sensi e il pensiero logico.

Le informazioni immagazzinate da *yìyuántǐ* derivano da sensazioni<sup>2</sup> e percezioni<sup>3</sup> che vanno a formare un'impressione superficiale ma abbastanza coerente dell'oggetto in questione, il cosiddetto "pensiero simbolico". Quando dall'impressione superficiale si passa a estrarre concetti, si parla di "pensiero logico".

---

<sup>2</sup> Sensazione: dato sensoriale

<sup>3</sup> Percezione: sintesi di un insieme di dati

L'emissione di informazioni, invece, comprende , l'attenzione sull'oggetto in questione, la comunicazione verbale e la risposta fisica attraverso l'apparato locomotore;

- le **capacità straordinarie** non si servono né dei cinque sensi e né del pensiero logico, ma dell'intuizione, percependo direttamente le caratteristiche olistiche spazio-temporali dell'ente.

*Yiyuántǐ* si sviluppa per fasi, le prime tre sono comuni a tutti gli essere umani, le ultime due sono raggiungibili da chi pratica e si prende cura della coltivazione del sé:

- 1) *Yiyuántǐ* **primario o semplice** appartenente alla fase prenatale dove gli stimoli non permettono una distinzione tra mondo soggettivo e oggettivo. *Yiyuántǐ* rimane nel suo stato di quiete;
- 2) *Yiyuántǐ* **individuale o del sé** quando al momento del parto e del primo respiro avviene un cambiamento dell'ambiente esterno e interno del neonato. L'aria e il cibo alterano la percezione dell'uniformità dell'ambiente interno, mentre i suoni, la luce, la gravità e il tatto alterano la percezione dell'uniformità dell'ambiente esterno. Inizia la distinzione tra mondo soggettivo e oggettivo. Inizia a formarsi il proprio sistema di riferimento ovvero l'insieme delle convinzioni date dall'esperienza della vita umana soggettiva che ci aiutano ad orientarci nella vita e a prendere decisioni;
- 3) *Yiyuántǐ* **condizionato** dalla natura e dalla società attraverso l'esperienza e l'educazione. Il sistema di riferimento si arricchisce e determina la relazione con sé stessi e il mondo. In mancanza di stimoli diversi, per la maggior parte lo sviluppo di *yìyuántǐ* finisce qui;
- 4) *Yiyuántǐ* **completo** si raggiunge quando il proprio sistema di riferimento diviene flessibile e aperto ad accogliere nuove informazioni cioè quando non vi è il legame di parte, un rigido attaccamento al proprio sistema di riferimento;

- 5) *Yiyuántǐ* **unificato** o **totale** o **coscienza** *hùnyuán* quando il livello delle capacità straordinarie diventa tale da trasformare il corpo fisico in uno stato simile a quello di *yìyuántǐ*. Corpo e mente si equivalgono.

*Yìshí*, d'altro canto, significa “conoscere attraverso la mente” ed entra in azione quando *yìyuántǐ* che si trova in uno stato di quiete e ricettività è sollecitato da uno stimolo esterno, il quale lo porta a reagire. In maniera semplificata *yìyuántǐ* è la coscienza e *yìshí* è l'attività mentale, la quale riflette il mondo circostante e le attività vitali. Essendo *yìyuántǐ* l'integrazione delle cellule del sistema nervoso centrale, in grado di ricevere, conservare, elaborare ed emettere informazioni, la coscienza è una forma di materia espressa come informazione. L'attività mentale, invece, è l'attività delle informazioni nella coscienza ed essendo quest'ultima una forma di materia rende *yìshí* una forma di moto di una sostanza materiale. Le forme di moto sono classificate in:

- 1) attività fisica riferita al movimento di ogni cosa nell'universo;
- 2) attività chimica riguardante la composizione e la decomposizione delle sostanze organiche e inorganiche;
- 3) attività vitale contenete l'attività chimica e fisica. Include il metabolismo, la riproduzione e l'abilità dell'organismo di adattarsi all'ambiente;
- 4) attività mentale propria di *yìyuántǐ* basata sull'attività chimica e fisica del sistema nervoso.

L'attività mentale può essere classificata in base:

1- al suo contenuto in:

- a) movimento e pensiero istintivi tipici dei bambini piccoli dove attività mentale, movimento corporeo e sensazione sono integrati senza l'interferenza dei concetti;
- b) pensiero immaginativo fatto di immagini distinte che ha la capacità di mobilitare facilmente il *qì*. Il pensiero logico e concettuale deve ancora formarsi.
- c) introversione della coscienza dove l'osservazione della mente si pone sulle attività vitali con la finalità di rafforzarle.
- d) utilizzo delle capacità straordinarie possibile solo a chi ha raggiunto un livello di *qìgong* abbastanza elevato.

2- Alla sua direzione:

- a) attività mentale focalizzata all'esterno che è la più comune ad essere utilizzata; dove la percezione, il pensiero associativo, il pensiero logico e l'ideazione prendono il sopravvento e consumano il *qì*;
- b) attività mentale focalizzata all'interno, la cosiddetta introversione della coscienza specifica del *qìgong*, la quale rafforza il *qì* concentrandosi sulle proprie attività vitali. Dove va la mente lì va il *qì* e dove si accumula il *qì*, lì avviene il cambiamento nel corpo, perciò tutto parte dalla nostra capacità e volontà di utilizzare la mente in un certo modo.

Quindi, possiamo essere padroni di noi stessi senza farci trascinare dagli eventi e stimoli esterni. Non basta però essere consapevoli ma avere la volontà di cambiare la nostra realtà.

La mente ha effetti sul movimento fisico, sul metabolismo, sulla sensibilità agli stimoli, sulla salute del corpo e sulle sostanze fisiche esterne. Lavorare sulla mente ci permette di poter agire su tutti questi aspetti aumentando l'energia nel nostro *dāntián* inferiore<sup>4</sup> da utilizzare per il movimento, sciogliendo i blocchi nel corpo che procurano malattia, decelerando i processi di invecchiamento, aumentando il nostro livello di attenzione per concentrarci su quello che stiamo facendo o al contrario diminuendo il nostro livello di attenzione sul dolore in caso di pericolo, così da permetterci di scappare o sopravvivere al dolore stesso. Per non parlare dell'influenza che hanno gli stati emotivi sulla salute; saper gestire forti emozioni e dirottare la mente a pensieri positivi e di speranza può preservarci da molte malattie. Inoltre, si possono accelerare i livelli di crescita e salute sia della flora che della fauna e questo vale anche per i non praticanti, anche se a un maggior livello di allenamento di *qìgong* corrisponde un maggior livello di capacità straordinarie.

---

<sup>4</sup> *Dāntián*: è il nostro serbatoio di energia che va dall'ombelico al punto opposto sulla schiena, tra L2-L3, punto *mìngmén*.



## Capitolo 2

### L'uso cosciente della mente nel *Zhineng qìgong*

La differenza tra il *Zhineng qìgong* e le altre pratiche è proprio l'uso cosciente della mente per aumentare l'abilità di autocontrollo della mente stessa e di quest'ultima su corpo e qì. Nelle pratiche tradizionali si usano metodi per raggiungere la quiete assoluta senza pensiero o di condurre il qì nei percorsi precisi dei meridiani. Entrambi i metodi sono di difficile attuazione sia perché è difficile non pensare a niente in assoluto e sia perché bisogna sapere oltre che la sede dei meridiani anche il percorso dell'energia all'interno di essi. Vi è un terzo metodo chiamato metodo della concentrazione che è l'unione dei primi due: metodo di vuoto-quiete e metodo della conduzione.

Il *Zhineng qìgong* utilizza il metodo della concentrazione, dove prevale l'uso cosciente della mente. Si allena la consapevolezza e la concentrazione eliminando ad uno ad uno i pensieri che si contrappongono fra la mente e l'oggetto; non vagando con la mente ma focalizzandosi solo su un oggetto che può essere il qì, un'area del corpo, un movimento, il respiro, un suono o determinate sensazioni.

Queste sono le tecniche di “**introversione delle coscienze**” e “**focalizzazione**” di cui si avvale il *Zhineng qìgong* e con le quali si porta l'attenzione dall'esterno all'interno e da mille pensieri ad un solo pensiero. Entrando in questo “stato di quiete” o “stato di *qìgong*” si riordinano le attività vitali partendo dal respiro e arrivando a riscontrare benefici a livello della salute generale.

Per eseguire queste tecniche la mente potrebbe affaticarsi perché una volta concentrata non bisogna continuare a mandare l'informazione di concentrarsi ma lasciare andare via il comando<sup>5</sup>. Inoltre, quando si pensa ad una determinata parte del corpo basta pensarla e non definirla in maniera precisa<sup>6</sup>.

In aiuto a queste regole che sono riferite al metodo della concentrazione ci sono altre due metodiche:

---

<sup>5</sup> Ci si riferisce alla regola “concentrarsi senza concentrarsi”

<sup>6</sup> Ci si riferisce alla regola “presente ma non presente”

1. “Tre elementi tornano ad essere uno” dove l’ascolto, lo sguardo (inteso come visione mentale) e il pensiero vengono rivolti verso l’oggetto in questione;
2. “Condensare-disperdere” riportando la mente sull’oggetto d’interesse tutte le volte che si comincia a vagare senza giudicare. In questo modo viene stimolato il flusso del qì in apertura e chiusura.

Seguendo queste metodiche si arriva allo stato dove “mente e oggetto sono una cosa sola”, ovvero, quando si raggiunge un alto livello di quiete.

Il nostro stato abituale, però, non è quello di quiete e se non si agisce attivamente per modificare condizionamenti e convinzioni fuorvianti dovute dalla società, dall’educazione e dall’esperienza soggettiva di vita, non potremmo attingere all’inesauribile possibilità di cambiamento e di conoscenza di cui disponiamo; saremo sempre e solo influenzati dal nostro limitato sistema di riferimento rimanendo attaccati ad esso.

Per poter innescare questo cambiamento c’è bisogno dell’iniziativa personale e dell’uso cosciente della mente con le quali è possibile integrare il pensiero logico con quello immaginativo. Successivamente si può integrare il pensiero istintivo con quello percettivo, quindi fare un salto di qualità dal pensiero automatico o meccanico a quello riflessivo e cosciente per infine diventare spontaneo, coerente con la realtà oggettiva, arrivando allo “stadio di *qìgong*” e al pensiero intuitivo tipico delle capacità straordinarie.

Per pensiero logico si intende il processo di formazione di concetti derivanti dall’impressione superficiale che si ha nei riguardi di un oggetto o una situazione, invece intuitivo è più profondo, in linea con la natura stessa delle cose e non del proprio legame di parte<sup>7</sup>. Il pensiero intuitivo può contenere, certamente, percezioni, ma anche informazioni dirette che non passano per la percezione.

---

<sup>7</sup> Legame di parte: “rigido attaccamento al proprio sistema di riferimento”

## 2.1 L'attività mentale negli esercizi

Nel primo livello di esercizi, (che comprendono principalmente “*Pengqìguāndīngfǎ*”<sup>8</sup>, “*laqì*”<sup>9</sup> e oscillare il corpo dalla sommità della testa con i piedi saldamente radicati a terra), si utilizza la metodica dello “*hùnyuán esterno*” dove la mente e il qì si fondono all'esterno. La mente contatta lo *hùnyuánqì* primordiale espandendo l'attenzione all'esterno, nello spazio infinito e illimitato per poi riportare queste caratteristiche all'interno del corpo nutrendolo. Ciò è possibile solo se la mente diviene consapevole del qì corporeo esterno. Nella propedeutica dell'esecuzione degli esercizi, lo si immagina fino a quando non lo si percepisce.

Quando la mente si espande, il qì corporeo esterno la segue e si fonde con lo *hùnyuánqì* primordiale, invece, quando la mente rientra nel corpo, il *qì* esterno si contrae favorendo il meccanismo naturale di apertura e chiusura del qì, incrementando lo scambio e la fusione del qì interno con quello esterno per aumentare la quantità e la qualità del primo.

Nel secondo livello di esercizi, (“*Xin shen zhuang*”<sup>10</sup>), la mente si concentra nel corpo e nei movimenti per dirigere il *qì* all'interno e per far sciogliere il corpo stesso, per renderlo più elastico, così da aprire eventuali blocchi energetici che sono la causa di malattie. Il corpo deve essere rilassato e immaginato vuoto e luminoso. Bisogna seguire l'istruzione della mente o dell'insegnate senza che i pensieri si frappongano tra i comandi e l'esecuzione dei movimenti. Questa metodica è detta dello “*hùnyuán interno*” proprio perché in questo caso l'attenzione è nei riguardi del *qì* interno. È più difficile rispetto alla prima metodica di cui abbiamo parlato perché la sensibilità verso l'interno è minore rispetto all'esterno e la mente non è capace inizialmente di permeare i vari sistemi e gli organi.

Nel terzo livello, (“*Wu yuan zhuang*”<sup>11</sup>) ,il lavoro si fa ancora più profondo, si utilizzano i suoni per contattare il qì degli organi interni, i quali sono collegati alle emozioni. Il meccanismo è sempre quello di apertura e chiusura del *qì* ma viene

---

<sup>8</sup> *Pěngqìguāndīngfǎ*: “sollevare il qì e riversarlo dalla sommità della testa”

<sup>9</sup> *Laqì*: “tirare l'energia”

<sup>10</sup> *Xin shen zhuang*: “Metodo per l'integrazione di corpo e mente”

<sup>11</sup> *Wu yuan zhuang*: “Metodo di unificazione dei cinque in uno”

incrementato dal fatto che il qì degli organi interni è un sistema ausiliario del qì corporeo e riequilibra le emozioni che sono:

- Rabbia collegata al Fegato, la cui emozione equilibrata è l'Intraprendenza;
- Euforia collegata al Cuore la cui emozione equilibrata è la Gioia;
- Preoccupazione legata alla Milza-Pancreas la cui emozione equilibrata è la Riflessione;
- Tristezza collegata al Polmone la cui emozione equilibrata è la Compassione;
- Paura collegata al Rene la cui emozione equilibrata è la Prudenza.

Per poter percepire il movimento del qì degli organi interni e lavorare di conseguenza sulle emozioni, la mente deve rimanere calma e attenta. Ciò è possibile solo con una pratica costante e sincera che permetta di aumentare la sensibilità.

Come richiesto dal *Zhineng qìgong*, se si riesce a rimanere coscientemente e consapevolmente concentrati durante l'esecuzione di questi tre metodi appena descritti, i quali fanno parte dei metodi dinamici, allora sì che si potrà raggiungere un alto livello di pratica. Essere consapevoli vuol dire avere un atteggiamento mentale semplice e puro, invece, rimanere concentrati si riferisce al grado di concentrazione e alla direzione della mente.

Allenare la mente durante la pratica, ci aiuterà a gestire l'attività mentale durante la vita di tutti i giorni. Si va per gradi, prima ci si concentra su un unico pensiero, poi si rimane su un contenuto singolo e semplificato per poter integrare i vari livelli di pensiero (istintivo, logico e percettivo) in un unico processo di attività. Il pensiero logico dà origine al comando che si tramuta in movimento, l'integrazione tra comando e movimento crea il pensiero istintivo. Inoltre, percepire il movimento fisico, il flusso di qì corporeo e il qì esterno è pensiero percettivo. In questo modo, alcuni processi cognitivi si uniscono e l'attività cerebrale si sincronizza.

## Capitolo 3

### L'iniziativa personale per usare la mente coscientemente

Per usare coscientemente la mente non bisogna aspettare passivamente che la mente si rilassi ed entri in uno stato di quiete, ma bisogna munirsi della propria iniziativa personale assumendosi la responsabilità della propria salute, dei propri stati motivati, del proprio atteggiamento nei confronti del mondo esterno e dei suoi stimoli. Così facendo l'attenzione si sposta da fuori a dentro (introversione della coscienza) diventando padroni di sé stessi, delle proprie scelte e del proprio comportamento nei confronti dell'esistenza propria e altrui (concetto di *dàodé*<sup>12</sup>).

Il *qìgong* infatti, significa “abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo nello sviluppo e controllo dell'energia” invitando, così, l'individuo a prendersi cura attivamente della propria salute e del proprio benessere generale che racchiude aspetti più ampi rispetto alla mera salute, attraverso un esercizio costante per il quale è richiesta iniziativa personale, impegno e volontà.

Ancora più nello specifico il *Zhineng qìgong* significa “lavoro sull'energia per lo sviluppo delle abilità e della saggezza” dove per abilità si intendono quelle fisiche e mentali, invece, per saggezza si intende la capacità di muoversi con successo nel proprio contesto di vita, sociale e naturale.

Nella pratica formale del *Zhineng qìgong* rimanere consapevoli e concentrati sull'esecuzione degli esercizi permette di trasformare le attività vitali da processo inconscio ad attività cosciente con lo scopo di innalzarne il livello. Ciò è possibile perché secondo la teoria dei tre livelli della materia precedentemente spiegata, la coscienza muove il qì e il qì modifica le funzioni del corpo e il corpo stesso. Per realizzare ciò è appunto indispensabile utilizzare la mente coscientemente, cioè focalizzare l'attenzione e indirizzare la mente come specificatamente richiesto per l'esecuzione di determinati esercizi.

---

<sup>12</sup> *Dàodé*: “capacità di adattarsi alle norme della natura e della società”

Così facendo si possono:

- Coltivare atteggiamenti mentali salutari;
- Conoscere il vero sé;
- Migliorare la salute, la stabilità mentale ed emotiva;
- Imparare a riconoscere e gestire le emozioni;
- Regolare corpo, mente e respiro per migliorare le attività vitali.

Nella vita di tutti i giorni, l'atteggiamento da assumere per usare attivamente la coscienza è quello di osservare senza preconcetti, fare ciò di cui c'è bisogno e poi distaccarsene, non frapporre pensieri tra il comando della mente e il corpo.

### **3.1 L'effetto della mente sui pensieri**

Il primo ostacolo che incontra la mente quando inizia il suo lavoro di introversione della coscienza è il flusso di pensieri che costantemente attraversano la mente di cui spesso non siamo consapevoli perché distratti. I pensieri diventano indesiderati se non hanno a che fare con lo scopo della pratica in quel momento o ci distraggono da quello che stiamo facendo nelle attività quotidiane. Molto spesso riflettere su una situazione insistentemente non dà soluzioni ma solo agitazione. Lasciar andare questi pensieri e riprenderli solo quando ce n'è veramente bisogno è quello a cui dovremmo ambire, invece, ci illudiamo che riflettere sia funzionale al raggiungimento della soluzione in tempi brevi, quando in realtà siamo in presenza di eccessiva preoccupazione, la cui emozione equilibrata è la riflessione, collegata all'organo milza-pancreas (elemento Terra).

A mano a mano che attraversiamo i vari livelli di quiete sopraggiungono pensieri indesiderati inerenti al livello di quiete raggiunto. Come se fosse un viaggio introspettivo sempre più profondo, si scende per gradi in un processo di purificazione della mente sempre più radicale.

Quando si presentano pensieri indesiderati abbiamo una linea guida da poter seguire:

- 1) Bisogna allenarsi a non rimanere né attaccati al pensiero se piacevole e né a contrastarlo se spiacevole;
- 2) Raccogliere lo sguardo all'interno sbattendo le palpebre per tre volte così da calmare la mente;
- 3) Aumentare momentaneamente la velocità e la forza nell'esecuzione degli esercizi fino a quando i pensieri troppo travolgenti non si saranno acquietati;
- 4) Ruotare i bulbi oculari immaginando la rotazione e poi rimanere concentrati nel centro della testa;
- 5) Non fare nulla senza preoccuparsi.

### **3.2 L'effetto della mente sulle emozioni**

Le emozioni, come abbiamo precedente spiegato, sono correlate agli organi interni il cui *qì* è mobilizzato dai suoni che nella pratica corrispondono al terzo livello. Se il *qì* degli organi interni è debole ci sarà difficoltà a gestire le emozioni. Quando si è stressati, malati o semplicemente stanchi si ha una perdita di stabilità emotiva.

Per riequilibrare le emozioni, gli organi e i visceri (sistema degli *zàngfū*<sup>13</sup>) ci si avvale della teoria dei cinque elementi dove ognuno di essi è collegato ad un organo, a un viscere e a un'emozione. Tra di essi vi sono quattro relazioni, due fisiologiche che sono generazione e controllo, e due patologiche che sono sfruttamento e opposizione. La relazione di sfruttamento è un eccessivo controllo, invece la relazione di opposizione è un'inversione di controllo.

Secondo le relazioni fisiologiche:

- il Legno (il cui organo è il fegato e il cui viscere è la vescica biliare) genera il Fuoco bruciandosi e controlla la Terra con le radici degli alberi;

---

<sup>13</sup> Zàng significa organo e fū significa viscere

- il Fuoco (il cui organo è il cuore e il cui viscere è l'intestino tenue) genera la Terra con le ceneri e controlla il Metallo fondendolo;
- la Terra (il cui organo è la milza-pancreas e il cui viscere è lo stomaco) genera il Metallo con i suoi giacimenti e controlla l'Acqua con gli argini.
- il Metallo (il cui organo è il polmone e il cui viscere è l'intestino crasso) genera l'Acqua intesa come fluido quando si fonde e controlla il Legno tagliandolo.
- l'Acqua (il cui organo è il rene e il cui viscere è la vescica urinaria) genera il Legno alimentando gli alberi e controlla il Fuoco spegnendolo.



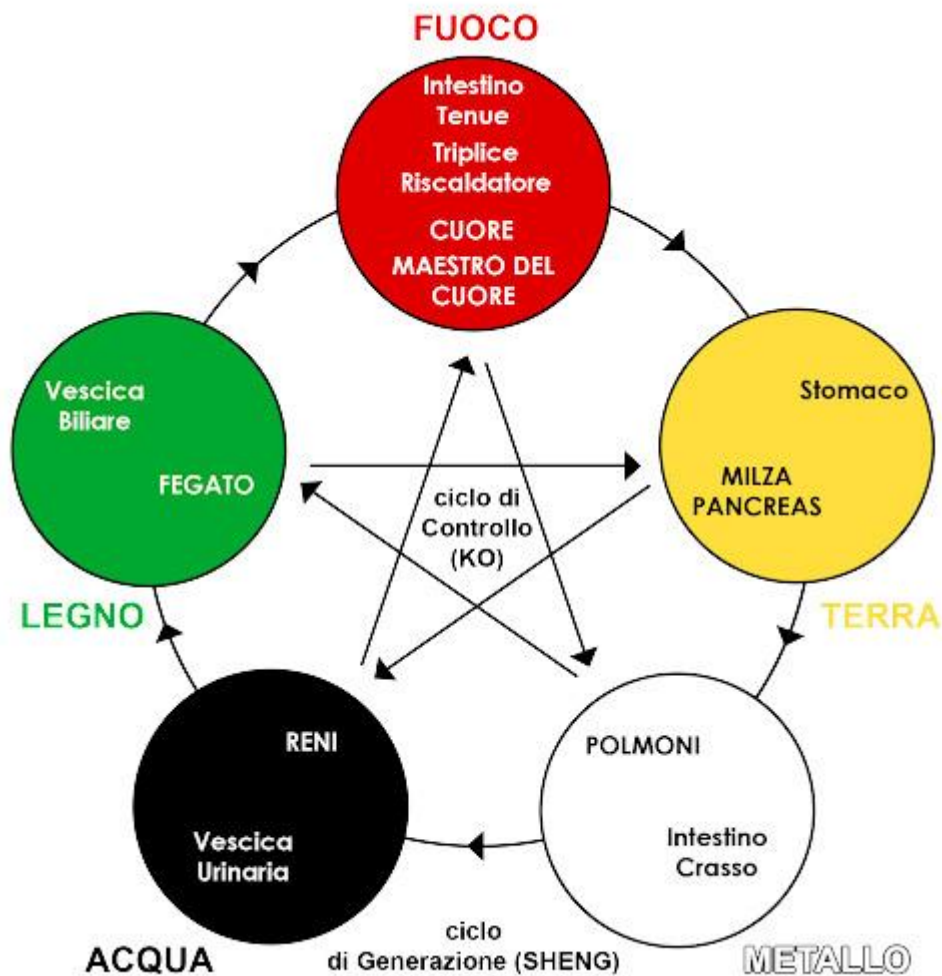
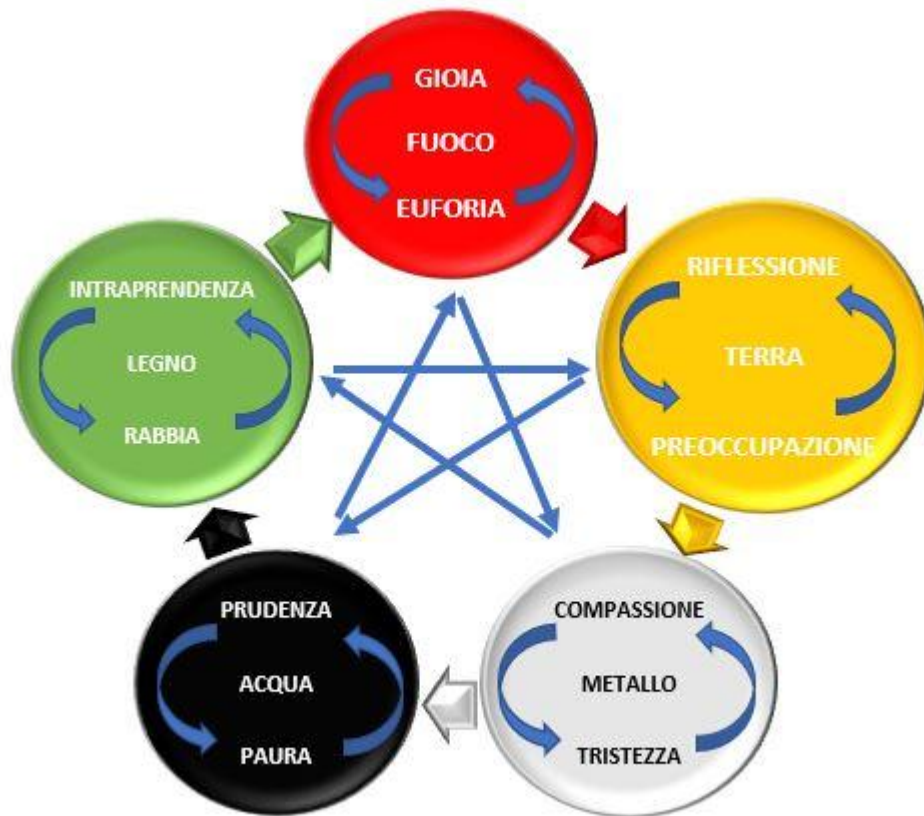


Figura 1: i 5 elementi e organi

In base a questa teoria possiamo osservare anche la relazione tra le emozioni:

- l’Intraprendenza (emozione equilibrata del Fegato) controlla la Preoccupazione eccessiva (emozione squilibrata di Milza-Pancreas);
- la Riflessione (emozione equilibrata della Milza-pancreas) controlla la Paura (emozione squilibrata del Rene);
- la Prudenza (emozione equilibrata del Rene) controlla l’Euforia (emozione squilibrata del Cuore);

- la Gioia (emozione equilibrata del Cuore) controlla la Tristezza (emozione squilibrata del Polmone);
- la Compassione (emozione equilibrata del Polmone) controlla la Rabbia (emozione squilibrata del Fegato);



**Figura 2: i 5 elementi ed emozioni**

Per poter gestire e regolare le emozioni ci sono alcune tecniche da poter seguire:

- 1) Trattare le persone come se fossero tuoi famigliari;
- 2) Riflettere se si è nel giusto o nel torto in seguito ad un insulto o litigio. Può essere un'occasione per poter osservare il proprio legame di parte, lavorare sulla propria consapevolezza e gestire la rabbia;
- 3) Sorridere sia nella pratica formale che informale. Appena si sollevano gli angoli della bocca e lo si fa con la volontà di cambiare il proprio stato emotivo ci

si sente sollevati dalla preoccupazione. Questo perché quando si sorride le sopracciglia si distendono e tra di esse vi è il punto *yìntáng*, sotto il quale si trova *shāngēn*, area energetica connessa al cuore, la cui emozione correlata è la gioia. Considerato quanto sopra, questi punti aprendosi ci fanno sentire allegri. Non bisogna, però confondere il sorriso con la risata, la quale disperde il *qì*.

Quando si sperimenta gioia, conseguentemente al sorriso, è da attribuire a una condizione interna anziché ad un evento esterno; si sperimenta, così, il cosiddetto “stato di *qì* centrato e armonico” di cui parleremo nel prossimo capitolo.

4) Coltivare la forza di volontà: indispensabile per i praticanti di *qìgong* sia per alimentare la pratica formale che la coltivazione del *dàodé*<sup>14</sup> nella pratica informale. Qualsiasi situazione soprattutto se problematica è un’esercitazione per coltivare la volontà con costanza e determinazione e per disidentificarsi dal proprio sistema di riferimento.

5) Se invece l’emozione squilibrante è già comparsa e si ha difficoltà a controllarla ci sono metodi specifici da seguire:

a) per qualsiasi emozione si utilizza il metodo del “vuoto” portando l’attenzione sullo spazio fra la causa scatenante e l’emozione stessa, a prescindere che la causa sia interna come un pensiero o esterna come una notizia. L’emozione, essendo frutto della nostra attività mentale, verrà controbilanciata dal nostro stato di vuoto e consapevolezza; è il nostro sistema di riferimento ad attivare pensieri automatici che innescano l’emozione.

b) In caso di ansia si può eseguire *lāqì*<sup>15</sup> poi mettersi davanti ad uno specchio e massaggiare *yìntáng* con i movimenti circolari, sette volte in entrambe le direzioni. Ciò aiuta ad aprire il *qì* del cuore che porta gioia come precedentemente spiegato. Successivamente si spingono i medi verso l’esterno lungo le sopracciglia sorridendo e ripetendo lievemente

---

<sup>14</sup> Coltivazione del *dàodé*: “processo di acquisizione della capacità di adattarsi alle norme della natura e della società”

<sup>15</sup> *Lāqì*: “tirare l’energia”

“*Xiào*”. Guardare l’immagine riflessa allo specchio che sorride contribuisce ulteriormente a disperdere l’ansia.

- c) In caso di rabbia: mettere distanza tra sé e l’emozione guardandosi allo specchio. Se non si ha uno specchio o se non dovesse essere abbastanza questa tecnica, si può eseguire l’esercizio “raccolgere e riversare il *qì*” dall’alto lungo il lati della testa pronunciando la parola “*cíhán*<sup>16</sup>” mentre si abbassano le mani. Questa tecnica serve a portare il *qì* del fegato sotto controllo.
- d) Il caso di gelosia, infelicità o disagio al petto eseguire *lāqì* con le mani all’altezza del petto, senza superare l’ampiezza del corpo, con l’informazione chiara di “aprire il petto”. Se si ha, invece, una sensazione di malessere alla testa si esegue *lāqì* sopra la testa con l’informazione “la mente è chiara”.

### 3.3 L’effetto della mente sulla salute del corpo

Imparare a gestire la mente con gli esercizi precedentemente spiegati ha un grande effetto sulla salute del corpo perché emozioni squilibrate, carenza di *qì*, situazioni eccessive di stress portano a sviluppare situazioni patologiche come:

- Tachicardia, aritmie, ipertensione;
- Contratture muscolari e tendinee;
- Tensione del diaframma che causa respiro superficiale, reflusso gastroesofageo e dolore toracico;
- Ipotiroidismo;
- Disturbi della sfera sessuale e riproduttiva;
- Disfunzione del sistema immunitario;
- Insonnia, diminuzione dell’attenzione e della memoria;

---

<sup>16</sup> *Cíhán*: “benevolenza, gentilezza”

- Alterazioni del metabolismo di zuccheri e grassi come perdita di peso, obesità e diabete;
- Osteoporosi.

Prima di arrivare a sviluppare queste patologie, vi sono delle fasi che rientrano nella Sindrome generale di adattamento spiegata dalla medicina occidentale moderna. Ogni fase di questa sindrome, nella medicina tradizionale cinese corrisponde a un organo, il quale entra in azione per bloccare l'eccessivo stress ma se sovraccaricato può ammalarsi. Prenderemo ora in esame le varie fasi con gli organi corrispondenti:

1. Fase di allarme durante la quale vi è rilascio di catecolamine e cortisolo; nella MTC entrano in gioco il Fegato e la Vescica biliare come prima linea di difesa.
2. Fase di resistenza caratterizzata da sovrapproduzione di catecolamine e cortisolo; nella MTC entrano in gioco Fegato, Cuore, Polmone e Milza.
3. Fase di esaurimento con cedimento della ghiandola surrenale; nella MTC corrisponde al Rene.

Il corpo può guarire perché è influenzato dal *qì*, il quale va dove va la mente e se la mente gestisce il libero fluire del *qì*, può modificare le attività vitali (come l'attività respiratoria, la sua ampiezza, la sua frequenza e i muscoli da reclutare); renderle più forti e consapevoli, oltre a rendere consapevole il comportamento. Tutto ciò è possibile tramite il lavoro spiegato nei precedenti paragrafi e capitoli: attraverso la consapevolezza, la concentrazione, l'introversione della coscienza e la focalizzazione fino ad arrivare agli esercizi specifici.

In sintesi, il comportamento influenza il movimento del *qì*, il quale, a sua volta, modifica il corpo. Proprio per questa sequenza di influenze, il *Zhineng qìgong* lavora su due piani: pratica formale e informale. Per quanto riguarda quest'ultima si pone l'accento sulla coltivazione del *dàodé* ovvero sul comportamento nella vita quotidiana verso sé stessi e verso gli altri. Per quanto riguarda, invece, la pratica formale si inizia dagli esercizi di percezione del *qì* esterno con la sequenza di primo

livello il cui nome è “*Pěng qì guàn dǐng fǎ*<sup>17</sup>”, “*laqì*<sup>18</sup>” e oscillare il corpo avanti e indietro. Successivamente si va a mobilitare e ad aumentare il *qì* interno con la sequenza di secondo livello chiamata “*Xíng shén zhuāng*<sup>19</sup>” eliminando blocchi e resistenze lungo i meridiani. A questo punto si va a integrare il lavoro sugli organi interni mobilitando il loro *qì* per regolare le emozioni, con i suoni e con la sequenza per la fusione dei cinque in uno , terzo livello dei metodi dinamici detto “*Wǔ yuán zhuāng*<sup>20</sup>”.

## Capitolo 4

### *Qì* centrato e armonico

---

<sup>17</sup> *Pěngqìguàndǐngfǎ*: “sollevare il qì e riversarlo dalla sommità della testa”

<sup>18</sup> *Laqì*: “tirare il qì”

<sup>19</sup> *Xíng Shén Zhuāng*: “sequenza per l’integrazione della coscienza nel corpo”

<sup>20</sup> *Wǔ yuán zhuāng*: “sequenza per la fusione dei cinque in uno”

L'obiettivo del *Zhineng qìgong* è di raggiungere lo stato di *qì* centrato e armonico dove rispettivamente, i due termini, si riferiscono alla condizione ideale del corpo e della mente quando si è in quiete e quando si è in attività.

Si è in quiete quando *yìyuántǐ* non ha stimoli esterni e interni che possano far manifestare *yìshí*, l'attività mentale. In questo stato, non essendoci attività mentale, non ci sono né emozioni squilibrate né equilibrate, ma solo un'esperienza di profondo benessere e connessione che di solito è definita "beatitudine" o "gioia incondizionata".

Lo stato di *qì* centrato è necessario per far sì che si presenti lo stato di *qì* armonico, in quanto una mente non quieta da ferma non può esserlo in movimento. Vi è una risposta appropriata alla realtà oggettiva senza nessun processo cognitivo soggettivo e parziale così da non innescare nessuna emozione squilibrante tra stimolo e risposta.

Quindi se non si è "stabili in silenzio" non si potrà avere un'attività mentale coerente e armonica per raggiungere la "gioia incondizionata", indipendente da stimoli interni ed esterni. Negli stati di *yìyuántǐ* completo e unificato, di cui abbiamo precedentemente parlato, la gioia di vivere diventa la condizione stabile dell'essere umano; questo avviene solo se il legame di parte viene superato e il *dàodé* coltivato.

Al contrario, la sofferenza perenne non esiste, ma la sua presenza è segno di squilibrio o di riequilibrio in corso.

Per poter lavorare sul raggiungimento dello stato di *qì* centrato e armonico bisogna lavorare su due fronti:

1. praticare secondo i requisiti degli esercizi per ripulire i meridiani e rafforzare le fondamenta;
2. riconoscere le proprie cattive abitudini e gradualmente sradicarle, attraverso un lavoro di auto-osservazione.

Sia le buone che le cattive abitudini influenzano il singolo come la collettività. Anche se egoisticamente le cattive abitudini sembrano avvantaggiare l'ego<sup>21</sup>, in realtà sono nocive per lo sviluppo delle proprie conoscenze e abilità; impediscono di raggiungere lo stato di *qì* centrato e armonico perché:

---

<sup>21</sup> Ego: coscienza identificata con il proprio sistema di riferimento

- formano nella coscienza una zona di continua iperstimolazione;
- creano conflitti relazionali, causa di continua agitazione emozionale;
- i conflitti relazionali rendono difficile l'apprendimento da parte di insegnanti e compagni di pratica;
- le emozioni conseguenti danneggiano il *qi* corporeo: la bassa autostima rende il *qi* debole, l'impazienza fa entrare il *qi* in uno stato di caos, l'eccessiva loquacità fa disperdere il *qi*, l'odio e la gelosia danneggiano il *qi*.

Le cattive abitudini, tra cui l'arroganza, l'autocompiacimento, il pettegolezzo, il sospetto, l'inganno e l'ipocrisia, non sono insite nell'essere umano, ma sono innescate dall'interazione con la società e possono essere eliminate attraverso uno sforzo cosciente.

Oltre alla coltivazione del *dàodé* e alla pratica costante e sincera, esistono delle tecniche da poter utilizzare per affrontare determinate situazioni che innescano cattive abitudini:

- chi solitamente si mette in mostra può respirare profondamente ed espirare lievemente prima di iniziare una conversazione o affrontare un problema;
- chi è timido può invece, inspirare normalmente ed espirare vigorosamente pronunciando la parola "*chéng*";
- chi è impaziente può pronunciare la parola "*xū*" per svuotare il *qi* del fegato.

Le cattive abitudini sono collegate al carattere, componente importante della formazione della personalità di una persona. Non sono aspetti congeniti ma derivano dall'esperienza di vita, si formano nel processo di interazione con la società. Anche se possono sembrare insormontabili si può riuscire a disinnescare questi processi automatici per il bene del singolo e della società attraverso la forza di volontà.

## **Conclusione**

Per concludere possiamo dire che usare attivamente la coscienza significa migliorare la qualità di vita. Per attuare questo grande desiderio che accomuna tutti gli esseri umani bisogna coltivare una grande forza di volontà. Non si nasce pigri, ci si diventa se ci si



arrende alle difficoltà. Quest'ultime dobbiamo prenderle come esercitazioni, sono delle occasioni per poter salire di livello sia nella pratica formale che informale.

Ogni volta che si affrontano le avversità della vita, si fortifica la forza di volontà e si allena la mente a mettere distanza tra la difficoltà stessa e la propria reazione, la quale è suscitata da un'emozione che non ha forma; appare nella nostra mente per far scaturire un comportamento, ma se si inizia a riconoscere questo meccanismo automatico, a poco a poco il nostro legame di parte verrà sradicato.

Imparando, così, a vedere sè stessi e gli altri con più oggettività e a rispondere agli stimoli in modo sempre più coerente alla realtà; non è facile, le prove sono tante da superare ed è normale che ci siano periodi di maggiore difficoltà e stanchezza, ma non vuol dire che si sta fallendo, la vita è questa e anche la pratica.

Si dice che il praticante di *qìgong* deve passare per “i tre disastri e gli otto patimenti”, perciò si dovrebbe semplicemente prendere consapevolezza delle proprie debolezze senza deprimersi, senza rassegnarsi, ma continuando a voler migliorare. La strada della pratica è lunga e tortuosa, a volte accogliente e a volte frustrante. Non bisogna porsi obiettivi a breve termine e neanche irrealistici, ma mettersi in scia senza aspettarsi grande cose e le grandi cose arriveranno; ed è proprio in quel momento che non bisogna battere la fiacca, ma saper riconoscere e dar valore al proprio lavoro svolto, godere degli obiettivi raggiunti per poi proseguire il percorso di crescita.

E come si sa “chi ben comincia è a metà dell'opera”...

## **Bibliografia**

Carloni A., Mille L., *Liberare il flusso vitale*, Lulu, Roma, 2018

Dispense dai testi di Zhineng Qigong Vol. I e II del maestro Ooi Kean Hin – sintesi a cura di Minelli Massimo;

Dispense sullo “Stress in MTC” a cura della dottoressa Mille Linda tratte dal materiale didattico della scuola di formazione Asd Zhineng Qigong Italia;

Marino V., Testa R., *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica*, Nuova IPSA Editore, Palermo, 2007;

Ooi K., *Zhineng Qigong Vol I: Introduzione, teoria olistica e scienza del qigong*, CreateSpace Independent Publishing Platform, Penang, 2013;

Ooi K., *Zhineng Qigong Vol II: Uno cosciente della mente (yishi) e coltivazione della virtù (daode)*, CreateSpace Independent Publishing Platform, Penang, 2013;

### **Sitografia**

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

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

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

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