



CORSO DI FORMAZIONE TRIENNALE  
PER OPERATORE QIGONG

**TESI**

***Zhineng Qigong e le capacità straordinarie***

RELATORI

Amanda Carloni  
Massimo Minelli

CANDIDATO

Maurizio Palumbo

RELATORE MTC

Linda Mille

Anno accademico 2022-2023

# ***LE CAPACITA' STRAORDINARIE***



## **INDICE**

- ✓ **PRESENTAZIONE**
- ✓ **LA MIA ESPERIENZA NELLO ZHINENG QIGONG**
- ✓ **ZHINENG QIGONG**
- ✓ **PANG MING**
- ✓ **INTRODUZIONE**
- ✓ **COSA SONO LE CAPACITA' STRAORDINARIE**
- ✓ **CAPACITA' ORDINARIE E CAPACITA' STRAORDINARIE**
- ✓ **UTILIZZO DELLE CAPACITA' STRAORDINARIE**
- ✓ **CAPACITÀ STRAORDINARIE E PRATICA DI QIGONG**
- ✓ **BASI DELLA TEORIA**
- ✓ **ELEMENTI CHIAVE PER USARE LE CAPACITA' STRAORDINARIE**
- ✓ **METODI PER RENDERE IL QI ABBONDANTE**
- ✓ **CAMPO DI QI**
- ✓ **CREAZIONE DI UN CAMPO DI QI**
- ✓ **INTERVISTA**

## **PRESENTAZIONE**

*IN NATURA ESISTE UN PRINCIPIO DINAMICO  
MENTALE - UN'ENERGIA MENTALE - CHE PERVADE  
TUTTO LO SPAZIO...*

*CHIUNQUE PUO' ATTINGERVI, PURCHE' COMPIA  
UNO SFORZO, CONSCIO O INCONSCIO, ALTRIMENTI  
L'ENERGIA NON SI MANIFESTA*

*LA SCIENZA STESSA ASSERISCE CHE VI È VITA,  
MENTE ED ENERGIA MENTALE NELLE CELLULE CHE  
COMPONGONO I NOSTRI CORPI, IL SANGUE E  
TUTTA LA MATERIA IN CUI SI STRUTTURA LA VITA  
ANIMALE E VEGETALE*

*QUESTE CELLULE SONO "PICCOLE FORME DI VITA"  
CHE MANIFESTANO POTERE E FACOLTA' MENTALI...  
VITA, MENTE ED ENERGIA MENTALE PERVADONO  
IL MONDO INORGANICO FINO AI SUOI LIMITI PIU'  
ESTREMI*

*... L'UNIVERSO È VIVO E POSSIEDE UNA SUA  
MENTE*

***(W.Walker Atkinson)***

*Ho iniziato a praticare Zhineng Qigong nel 2019.*

*Il centro aveva aperto da poco, sotto la guida di Amanda Carloni responsabile e istruttrice di formazione.*

*Mia moglie Patrizia, che era al corrente dell'apertura di questo nuovo centro, mi ha proposto e consigliato di andare a fare la prova, lei conosceva lo Zhineng Qigong ed era sicura che io potevo essere interessato a questa pratica.*

*Un anno prima avevo avuto il coraggio di lasciare un lavoro che mi stava logorando, è stata una decisione importante perché sapevo che le cose sarebbero cambiate...*

*Mi misi in contatto con Amanda Carloni per organizzare una prova di Qigong e così ci andai. Feci la pratica e sinceramente non mi aveva convinto, facevo difficoltà a seguire.*

*Chi conduceva la pratica diceva tante belle cose della mente, del corpo, del respiro, di espandere e raccogliere, ma io non ricevevo queste informazioni, oppure non volevo sentirle, mi suonava tutto strano, la vedevo solo come una ginnastica con movimenti molto lenti, ma giustamente la notavo solo come ginnastica.*

*Il lavoro con la mente, la respirazione, rilassare il corpo, tutto questo lo vedevo lontano anni luce. Vivevo inconsciamente di tutto questo, respiravo senza sapere di respirare, muovevo il corpo perché dovevo lavorare, camminare ecc. ma senza essere presente in me stesso.*

*La mente era un contenitore di pensieri come il cielo con tante nuvole che coprono quel bel colore azzurro, la chiarezza e la trasparenza.*

*Ad oggi, dopo tutto il lavoro che ho fatto grazie allo Zhineng Qigong, ad Amanda e a tutti gli istruttori, mi rendo conto che vivevo solo osservando la parte esterna di me e per le cose materiali. Mi ritengo fortunato che in tutti questi anni della mia vita non ho avuto grandi problemi a livello fisico.*

*Continuai ad andare al centro a praticare, anche se quella vocina diceva non ci andare, non ti piace, non fa per te, questa vocina che per tutta la vita mi ha impedito di evolvermi, lasciando qualsiasi cosa che iniziavo senza mai raggiungere un obiettivo, ma forse ho avuto più forza di volontà delle volte scorse e penso che questo mi abbia premiato, arrivando al quarto anno consecutivo di Qigong.*

*Dopo mesi e mesi di pratica costante e seria e di studio della teoria, cominciai gradualmente ad entrare nello Zhineng Qigong.*

*Sapere la teoria è importante per alzare il nostro livello di conoscenza e indirizzarci verso il meglio per noi stessi e per gli altri.*

*Lo studio del Daode, la teoria dello Hunyuan, come distaccarsi dal legame di parte, lo studio sullo yiyuant, yishi, e tanto altro, sono le basi per lo sviluppo delle capacità straordinarie.*

*Oggi sento di essere cambiato, vivo con più serenità e tranquillità.*

*Quando ho superato l'esame come conduttore di classi ho cominciato ad insegnare. Non ero abituato a parlare davanti alle persone, erano sempre gli altri che spiegavano le cose a me, questa volta era il contrario, ero io che dovevo stare al centro e questo mi metteva in difficoltà, li vedevo davanti a me che mi fissavano e aspettavano che iniziassi a parlare e spiegare loro in cosa consistesse la pratica dello Zhineng Qigong.*

*Mi tremavano le gambe, la voce, ero troppo meccanico e dimenticavo anche le parole, l'unico sollievo era che quelle persone che avevo davanti le conoscevo e sapevano che era la prima volta che guidavo la pratica.*

*Continuai così in modo costante, a fare sempre più esperienza, questo mi è servito per crescere, essere in contatto con persone che andavano e venivano, e prendere sicurezza in me stesso.*

*Oggi capisco con più esperienza che gli esercizi che proponevo non erano spiegati alla perfezione, ma le prime volte che ti devi esporre in prima persona le emozioni e l'inesperienza presumo facciano questo, devo dire però che mi hanno liberato da tanti blocchi che avevo.*

*Oggi ho più fiducia, credo in me stesso e in quello che faccio, e sono entusiasta di mettermi a disposizione delle persone che vogliono essere aiutate, tutto questo grazie allo Zhineng Qigong, ad Amanda Carloni e a tutti gli istruttori che ci seguono costantemente.*

*Fin dall'inizio ho creduto che potevo raggiungere questo obiettivo, ho sempre messo nel campo di qi questa informazione che di conseguenza si è realizzata.*

*Ripulendo la nostra mente e cambiando il modo di pensare possiamo raggiungere qualsiasi obiettivo e oltrepassare qualsiasi resistenza si presenti.*

## **ZHINENG QIGONG**

Lo Zhineng Qigong è un lavoro con l'energia per lo sviluppo della saggezza e delle capacità straordinarie.

E' una disciplina orientale che ha l'obiettivo di armonizzare il rapporto corpo, mente e spirito, aiutando così a migliorare la propria qualità di vita, si basa su esercizi specifici per rinforzare le attività vitali, esercizi precisi e sicuri collegati alla M.T.C e si può praticare a qualsiasi età.

I benefici che si riscontrano durante e dopo la pratica sono dovuti al miglioramento della condizione energetica della persona.

L'energia universale che tutto avvolge agisce in modo positivo a beneficio di ciascun individuo.

Tramite l'abilità nel gestire l'energia, lo Zhineng Qigong combina uno stato mentale meditativo utilizzando la visualizzazione con il movimento fisico per stimolare le abilità di autoguarigione dell'organismo.

Praticando regolarmente Zhineng Qigong si possono ottenere diversi benefici.

- ***Rinforzare il sistema immunitario***
- ***Aumentare la concentrazione***
- ***Mantenere stabili le emozioni***
- ***Migliorare la circolazione, la digestione e la vista***
- ***Aumentare la gioia***
- ***Gestire le emozioni in modo efficace***

## **PANG MING**

Il dott. Pang Ming è uno stimato scienziato di Qigong e un dottore in medicina.

Studiò con 19 maestri di Qigong e di arti marziali di alto livello.

I suoi traguardi nel Qigong e nella medicina tradizionale cinese e medicina occidentale hanno creato delle buone condizioni delle sue tecniche, di diagnosi e cure mediche.

Negli anni 80 creò lo Zhineng Qigong, presentando la sua teoria e i suoi metodi al pubblico. Nel 1997 il Zhineng Qigong è stato classificato come uno dei migliori metodi di Qigong per la salute.



## **INTRODUZIONE**

La scelta del tema di questa tesina è motivata dalla volontà di promuovere e stimolare lo sviluppo delle capacità straordinarie attraverso la conoscenza della pratica, che deve essere costante e seria, e attraverso lo studio della teoria, in modo che le due cose camminino sulla stessa via fino a fondersi insieme.

Lo sviluppo di queste capacità innalza il nostro livello di coscienza, necessario per comporre il campo di Qi, per la guarigione in presenza o a distanza, per condurre la pratica.

### **Cosa sono le capacità straordinarie**

Le capacità straordinarie (CS) non sono né segrete né speciali, sono le capacità naturali della coscienza dell'essere umano.

Possiamo identificarle come un'intelligenza superiore e come capacità che vanno oltre le capacità ordinarie (CO).

Il dott. Pang Ming definisce le CS il mezzo fondamentale utilizzato dalla scienza del Qigong per esplorare la natura degli esseri umani e del mondo in cui viviamo, possono essere innate o sviluppate nella pratica.

La scienza del Zhineng Qigong ha lo scopo di sviluppare attivamente le CS degli esseri umani e usarle per cambiare la loro attività vitale e il loro modo di pensare; cambiare gli schemi della vita umana e delle creazioni dell'uomo, come anche le relazioni tra le persone e il mondo naturale; usarle per portare beneficio agli esseri umani e, infine, ottenere la libertà e l'indipendenza.

Ognuno di noi ha queste capacità e tutti sono in grado di usarle, ma dato che durante la crescita nessuno ci dà informazioni riguardo a queste abilità, alleniamo e rinforziamo solo le CO e le CS si addormentano.

### **Capacità ordinarie - Capacità straordinarie**

Con le CO si scopre il mondo tramite gli organi di senso, ricevendo informazioni dall'esterno attraverso l'analisi del nostro cervello, comprendendo il mondo oggettivo in questo modo.

Con la crescita, lo sviluppo delle cellule cerebrali avviene gradualmente in base alla stimolazione delle informazioni ricevute dagli organi di senso attraverso i nervi sensoriali. Questo processo determina cambiamenti fisici nel cervello.

Quando gli organi sensoriali maturano a sufficienza si inizia a ricevere delle informazioni. Queste informazioni ereditano solo alcuni aspetti degli oggetti, che si acquisiscono sommando le informazioni che arrivano dai 5 sensi in maniera parziale, creando così l'informazione intera.

Questa è la caratteristica delle abilità ordinarie.

#### Esempio:

- Gli occhi possono vedere solo la luce visibile;
- le orecchie possono udire un suono fino ad un certo decibel;
- la lingua e il naso possono percepire solo alcune caratteristiche chimiche come odori e sapori;
- la pelle percepisce alcuni elementi dell'informazione fisica degli oggetti.

Immaginiamo di vedere un gelato per la prima volta, cominciamo ad osservarlo e vedere i colori, poi lo odiamo, poi possiamo toccarlo e renderci conto che è freddo, e infine lo assaggiamo per percepire il gusto, queste sono le informazioni parziali che riceviamo utilizzando gli organi sensoriali (CO) per poi creare l'informazione intera.

Rafforzando le capacità ordinarie acquisiamo la possibilità di sviluppare le CS.

Con le CS possiamo ricevere o emettere l'informazione a livello olistico, dell'intero già processato, senza dover ricorrere all'utilizzo dei cinque sensi.

Queste abilità ci permettono di entrare in contatto diretto con qualsiasi oggetto/persona/situazione e di poterla gestire attraverso l'utilizzo della coscienza, determinandone il cambiamento verso il meglio, inteso come incremento di armonia e vitalità.

Anche se questi due livelli di abilità, CO e CS, ricevono informazioni in maniera diversa, una volta inserite nello yiyuanti le informazioni formano un insieme.

### **UTILIZZO DELLE CAPACITA' STRAORDINARIE**

Queste abilità si possono utilizzare inviando l'informazione di guarigione che determina il cambiamento dello stato energetico e quindi fisico, alle persone, agli animali, alle piante, agli oggetti e alle situazioni.

In Cina venivano utilizzate sia per rendere più produttiva l'agricoltura, sia per l'eliminazione di malattie come per esempio forme tumorali.

Dopo aver composto un campo di qi, da cui si attinge, rivolgiamo la nostra attenzione, tramite l'uso della coscienza, all'oggetto, creando un tunnel con il quale possiamo percepire l'informazione intera e dal quale l'oggetto riceve l'informazione che lo porta ad attivare il cambiamento.

Quando si fa una scansione di una persona, sia in presenza ma anche a distanza, inviando il qi si può percepire dove c'è un blocco, questa informazione viene ricevuta direttamente dalla mente senza utilizzare i 5 sensi.

La condizione più importante è di inviare sempre istruzioni dalla propria consapevolezza profonda, il livello del vero sé.

Il vero sé si definisce come lo stato in cui *yiyuanti*, la coscienza, è disidentificato dal sistema di riferimento, per cui *yishi*, l'attività mentale, si manifesta in maniera adeguata a ogni stimolo e per ogni obiettivo che ci si dà.

### **Capacità straordinarie e pratica di Qigong**

Nelle persone normali non sono presenti le condizioni necessarie affinché le CS si sviluppino, queste necessitano di pratica per poter essere sviluppate.

Questo addestramento include:

- Migliorare la qualità dello *yiyuanti* e del livello a cui esso funziona al fine di migliorare la sua abilità di ricevere e inviare informazioni con le capacità straordinarie.
- Ridurre l'influenza dominante delle abilità ordinarie sullo *yiyuanti* (attraverso la pratica dei metodi di Qigong e usando le nostre CS) per imparare a gestire quello che all'inizio si presenta come un sovraccarico di informazioni straordinarie.
- Fare pratica per incrementare l'abilità dello *yiyuanti* di permeare e fondersi con lo *hunyuan qi* del corpo e di connettersi con le informazioni straordinarie presenti all'esterno.
- Ridurre il blocco che esiste tra lo *yiyuanti* e lo *hunyuan qi* esterno, bloccato dallo *hunyuanqi* corporeo, attraverso pratiche che aprano la Porta celeste, sulla sommità del capo (*Tian men*) e il Terzo Occhio (*Tian mu*).
- Studiare la Teoria Olistica *Hunyuan* e rafforzare la comprensione delle caratteristiche dello *Hunyuan*, in modo da aumentare il contenuto delle informazioni delle capacità straordinarie nella struttura di riferimento.
- Costruire il campo di informazioni straordinarie in modo che le queste informazioni penetrino meglio e lo *yiyuanti* possa riceverle meglio.

Una pratica attiva e continuativa e l'uso di queste abilità è importante per *hunyuan qi* svilupparle e rafforzarle.

Il Zhineng Qigong sostiene il rafforzamento attivo dell'attività mentale inerente alle CO per sviluppare le CS, l'insegnamento e le spiegazioni tramite l'attività mentale inerenti alle CS e i relativi metodi di pratica dati attraverso le CO.

Questo sviluppa l'abilità di ricevere e inviare informazioni olistiche per rafforzare il corpo e anche per guarire gli altri.

Se l'attività ordinaria è troppo rigida e diventa il modello di riferimento in tutto e per tutto, ostacolerà lo sviluppo delle CS.

Non bisogna essere troppo ansiosi di svilupparle o si rischia di diventarne ossessionati, ma non bisogna nemmeno trascurarle perché altrimenti non si riuscirà mai a ottenerle.

### ***Basi della teoria***

La Teoria Olistica *Hunyuan* è la teoria fondamentale della scienza del Zhineng Qigong. Essa descrive come l'universo sia composto di diversi livelli di . Tutti i livelli di *hunyuan qi* nell'universo si fondono e si trasformano costantemente (*hunhua*).

La teoria olistica *Hunyuan* si focalizza specialmente sulla teoria dello *hunyuan qi*, la teoria della coscienza (*yiyuanti e yishi*) e la teoria del daode.

La Teoria Olistica *Hunyuan* dovrebbe essere il principio guida del Qigong, del Taijiquan, dello Yoga, delle Arti Marziali e di tutte le discipline di questo tipo. *Hun* significa "fondere" e *hua* significa "trasformare".

Insieme, queste due parole descrivono lo stato e il movimento di tutti i livelli dello *hunyuan qi*.

### *Yiyuanti*

Le abilità straordinarie sono una manifestazione dello *yiyuanti*.

*Yiyuanti* è l'integrazione del qi del sistema nervoso centrale, soprattutto, e delle cellule nervose di tutto il corpo. Il suo nome in cinese significa "il corpo originario della mente", e in italiano lo traduciamo con "coscienza". È in grado di ricevere e inviare informazione sia ordinarie che straordinarie.

L'informazione ricevute dalle CO entrano e portano energia allo *yiyuanti* stesso.

L'informazione ricevuta dalle CS entra direttamente nello *hunyuan qi* umano penetrando nello *yiyuanti*, che può riflettere queste informazioni solo se è puro e chiaro.

Se il qi è carente, *yiyuanti* non può utilizzare le informazioni ricevute dalle CS.

*Yiyuanti* può raccogliere lo *hunyuan qi* per generare diversi tipi di energia, può creare una forma materiale, ma può anche disperdere una forma materiale nello *hunyuan qi* originale come quando si fa scomparire un tumore.

Le informazioni ricevute dallo *yiyuanti* si connettono tra loro per diventare un sistema di conoscenze. Le persone dipendono da questo per riconoscere e agire nel mondo.

Questo è un sistema di conoscenze, un sistema di riferimento. È una struttura cognitiva che viene utilizzata come modello per giudicare, quantificare e comparare tutte le cose, che guida e determina le cose che facciamo nella nostra vita.

Le informazioni sono conoscenze acquisite durante la crescita, in maniera ordinaria, che sono andate a formare il nostro sistema di riferimento.

*Yishi* (attività mentale) è il processo e il contenuto del movimento di *yiyuanti*, si origina quando le informazioni contenute nel sistema di riferimento di *yiyuanti* vengono attivate creando il movimento; *yiyuanti* riflette queste informazioni, le processa, le invia. Questa attività comprende il pensiero motorio e le sensazioni, pensiero visivo, il pensiero logico, e il pensiero basato sulle sensazioni, le osservazioni e il pensiero straordinario.

- **Coltivare il Daode**

La realizzazione del *daode* si ottiene quando raggiungiamo quel livello di consapevolezza in cui riconosciamo che non c'è separazione tra essere umano e natura, tra la pratica formale e la vita quotidiana. È l'arte di vivere se stessi, essere consapevoli di sviluppare sempre maggior rispetto l'uno con gli altri, nella relazione con noi stessi, con la natura e con la società, cambiando il nostro atteggiamento e comportamento.

Il *Dao* è la forma, il *De* è la funzione.

Gli esseri umani fanno parte della società umana.

Un bambino cresciuto insieme agli animali selvaggi e non nella società umana mantiene le caratteristiche di un normale essere umano, non è in grado di comunicare con la società e potrebbe non essere capace di funzionare come un normale essere umano.

La funzione più importante di un essere umano è proteggere lo sviluppo positivo della società: il *Daode* di un essere umano è connesso alla sua abilità di mantenere l'armonia nella società umana.

Praticare costantemente e con serietà, rispettare la pratica e non trascurarla, distaccarci dal legame di parte e abbandonare tutto quello che ci impedisce di evolverci, sono gli elementi chiave della coltivazione del *Daode*.

*Cuore profondo come la valle*

*Gentile nelle relazioni*

*Sincero nelle parole*

*La persona gentile ha un cuore sempre tranquillo e magnanimo come la valle,  
tratta le persone con onestà e gentilezza.*

(*DAO DE JING*)

**Gli elementi chiave necessari per usare le capacità straordinarie sono i seguenti:**

- ❖ Una maggiore chiarezza, purezza e sensibilità sono importanti per utilizzare le abilità straordinarie.
- ❖ Fondere lo *yiyan* con il vuoto è un metodo molto efficace per assicurare il funzionamento di queste abilità.
- ❖ Praticare il Qigong migliora la chiarezza e la sensibilità.
- ❖ Potenziare la forza motrice delle abilità straordinarie. Le basi del potenziamento sono le intenzioni e le emozioni di chi pratica.

Sono anche necessari qi abbondante e una mente concentrata senza sforzo. Potenziare la connessione tra *yiyan* e gli oggetti. Il fatto che la coscienza riesca o meno a connettersi in modo stretto con un oggetto influenzerà direttamente l'efficacia dell'utilizzo di queste abilità.

Alcuni modi per migliorare questa funzione sono:

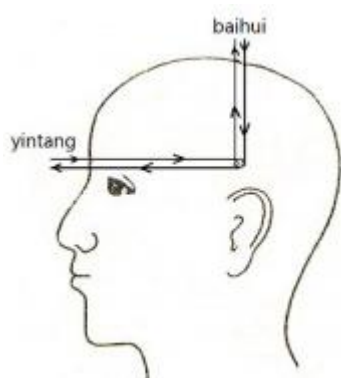
- ❖ la scelta mirata dell'oggetto
- ❖ una piena comprensione dell'oggetto, che la coscienza penetri l'oggetto
- ❖ connettere l'oggetto con il centro dello *yiyan*

## Metodi per rendere il qi abbondante

La pratica dello Zhineng Qigong porta naturalmente a sviluppare le CS. La vasta gamma di esercizi, compresi i suoni e i mudra, ha l'obiettivo di integrare lo *hunyuan qi* originario in tutto il corpo e renderlo abbondante, per rafforzare le attività vitali e raggiungere la chiarezza mentale.

Possiamo trovare esercizi specifici e mirati per rinforzare le capacità di selezione e cognizione di *yiyuanti*.

### ◆ La respirazione ad angolo retto (*Zhijiao Huxi*)



Metodo per aumentare il qi nel nostro cervello, inoltre permette l'apertura di *yintang* e *baihui* in modo di ricevere le informazioni nella loro interezza.

Guidare il qi dal punto *yintang* fino al centro della testa, per poi guidarlo verso l'alto fino a *baihui* e viceversa, immaginando una linea dritta da *yintang* al centro della testa e dal centro della testa fino a *baihui*.

**Il respiro deve essere legato a *yishi* poiché esso guida il qi.**

Inspirare mentre il qi entra attraverso *yintang* fino al centro della testa.

Espirare mentre il qi va su verso *baihui*.

Inspirare mentre il qi entra da *baihui* nel centro della testa.

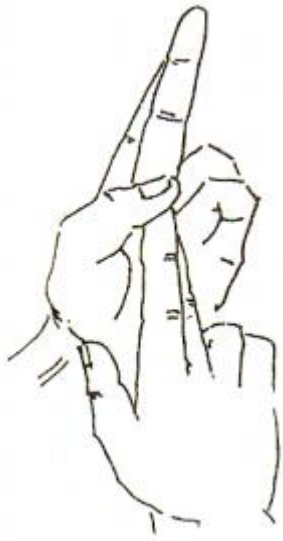
Espirare quando il qi si muove in avanti verso *yintang*.

Ciascun respiro deve essere regolare e lungo. Dopo l'inspirazione, fermarsi nell'intersezione tra i due punti senza però trattenere a lungo il respiro.

È preferibile immaginare che il qi si muova a spirale, oppure immaginare una piccola sfera di qi quando viene guidato all'interno e all'esterno.



◆ **Praticare il mudra *Tian jan*.**



pronunciare silenziosamente le parole “*TIAN HE JING QI JU WO KUN LUN*”  
“*KUN LUN*” che significa “guidare il *JING QI* (un qi molto puro e sottile) dalla galassia dentro il mio corpo.

Pronunciando queste parole si può sentire una leggera vibrazione circa 1/2 cm sotto baihui.

Portare il mudra davanti al punto yintang, pronunciare il suono sollevando il mudra appena sopra la testa immaginando di entrare nel centro della galassia per poi scendere guidando il qi all’interno.

Un altro suono che possiamo fare per rendere il qi abbondante in *yi*uantì è **Shenji**, (palazzo Shenji che si trova al centro della testa) ripetere più volte questo suono rende il qi abbondante nel palazzo.

**Xu**

suono per calmare la mente, la sua vibrazione armonizza e fa aumentare lo *hunyuan qi*, rendendo il corpo leggero e aumentando le difese immunitarie.

Ho fatto pratica personalmente di queste tecniche percependo gli effetti di ognuna di loro, creando prima un campo di qi e a seguire i suoni, se fatti con costanza si possono ottenere buoni risultati.

## CAMPO DI QI

Il Zhineng Qigong ha creato il termine "*Zu Chang*" (creare o organizzare un campo di qi) con un significato specifico. "*Zu*" significa creare o organizzare; "*Chang*" significa campo di qi. Per creare un campo di qi, un praticante usa *yishi* per unire il suo qi, lo *hunyuan qi* naturale e lo *hunyuan qi* di persone e oggetti in un certo posto in un intero.

I benefici di un campo di qi sono determinati dalla sua forza, densità e qualità, e dal modo in cui specialmente le persone si fondono e si trasformano con esso.

Un campo di qi organizzato ha molti usi. Può essere usato per il trattamento delle malattie, per l'insegnamento del Qigong, per trasmettere la teoria, etc. Chi crea il campo deve avere un buono stato di Qigong e deve usare quello stato per rendere più forte il suo campo di qi, inviando informazioni che guideranno la trasformazione verso i suoi obiettivi.

## CREAZIONE DI UN CAMPO DI QI

La creazione di un campo di qi si basa sulla Teoria Olistica *Hunyuan*, in particolare sulla teoria dello *hunyuan qi* e sulla teoria di *yiyuanti*. Esso è un'estensione della teoria della coscienza e del trattamento con il qi, un tipo di trattamento con il qi esterno sviluppata secondo i principi del Zhineng Qigong. Tutta la Teoria Olistica *Hunyuan* spiega che la coscienza umana non solo può guidare il proprio *hunyuan qi*, ma può anche, in una certa misura, dirigere il qi nei suoi movimenti basilari: aprire e chiudere, raccogliere e disperdere, uscire ed entrare e trasformarsi. Si usano queste leggi per creare un campo di qi. Per fare questo, la coscienza raccoglie lo *hunyuan qi* naturale, migliorando la forza e la densità del suo qi.

Quando si crea un campo di qi, si usa la coscienza e il linguaggio per mobilitare lo *hunyuan qi* di tutti i presenti e unirlo a formare un intero *hunyuan*, nel quale anche il campo qi di ogni persona viene intensificato (nello stato in cui le persone sono nel qi e il qi è in loro). Il conduttore del campo di qi usa la trasformazione del proprio campo, insieme alla guida di ciò che pensa e dice, per influenzare il campo di qi e tutti quelli presenti in esso.

Gli effetti di un campo qi organizzato sono determinati da tre fattori.

1. Lo *hunyuan qi* naturale. La qualità e la quantità dello *hunyuan qi* nel campo di qi ne determinano l'efficacia.

Se il "*feng shui*" dell'ambiente è buono, ciò significa che lo *hunyuan qi* è abbondante e il campo di qi sarà più efficace.

2. L'abilità di chi compone il campo. Quando il *gongfu* del conduttore è più alto, la sua capacità di raccogliere lo *hunyuan qi* è più forte.
3. La sincronizzazione delle coscienze di tutti i partecipanti. Questa è la vera forza del campo e quello che fa la differenza nella sua efficacia oltre ai primi due fattori.

## **Intervista ad Amanda Carloni, cofondatrice dell'associazione Zhineng Qigong Italia**

*M: Quando hai notato di aver sviluppato le CS?*

A: ricordo di aver avuto da sempre qualche tipo di percezione dello stato "energetico" di persone e luoghi, facilità ad aiutare chi me lo chiedeva per esempio a far passare il mal di testa o altri dolori senza conoscere tecniche specifiche.

Un'amica mi suggerì allora di provare il reiki, di cui presi il primo e secondo livello ormai più di dieci anni fa. Con lo studio e la pratica quotidiana del Zhineng Qigong ho iniziato a mettere ogni cosa più in prospettiva.

La capacità di percepire il qi delle persone è diventata più netta quando ho messo più ordine nella mia pratica personale, oltre alle lezioni, capendo meglio come, cosa, quanto, da che stato e con che obiettivo praticare.

Rendendo quotidiana la pratica della posizione in piedi per l'unione dei tre centri e del metodo seduti con le gambe distese per rilassare la vita ho riscontrato un effetto di grande rafforzamento delle fondamenta di vitalità e di come queste effettivamente siano imprescindibili per sviluppare la coscienza. Questo, unito allo studio della teoria e alla traduzione di testi e video di Pang Ming e alla pratica dei trattamenti con il qi esterno su varie persone anche a distanza, ha contribuito a rendere le percezioni sempre più chiare, portandomi a riconoscere quello che succedeva a livello più strutturato.

Sono molto felice di questo percorso e consapevole che è appena iniziato e ho tantissimo da imparare.

La tecnica di eseguire la scansione delle persone con la percezione diretta mi è stata insegnata da Ooi Kean Hin nei due soggiorni di studio in Malesia e in un seminario per insegnanti in Olanda. Ho continuato ad approfondire lo studio e la pratica di queste abilità, cominciando a sentire che quello che succedeva diventava sempre più chiaro per me, nel suo funzionamento e nelle sue manifestazioni.

Quando si fanno esperienze con maestri di alto livello si può ricevere un grande impulso alla propria crescita, ma sta comunque sempre a noi continuare a evolvere.

*M: Qual è il comportamento ideale quando si pratica un trattamento con il qi esterno?*

A: Innanzitutto lo stato della persona che invia il qi, deve essere calma, centrata, rilassata e concentrata. Conta moltissimo anche lo stato della persona che riceve: se è disponibile e ha fiducia e come si sente in quel momento. Tutto questo va tenuto presente rispetto all'efficacia della procedura ed è necessario entrare in maniera morbida con la coscienza a connettersi direttamente a chi riceve.

Quando si pratica il trattamento con il qi esterno bisogna entrare appunto in collegamento in maniera rilassata e senza tensione, questo porta a creare uno stato di fusione uniforme e armoniosa in cui l'informazione positiva può operare.

Le percezioni sono simili a quelle della pratica personale, è un tipo di esperienza a un diverso livello di fusione tra sé e la persona che si vuole aiutare.

*M: in che modo percepisci queste sensazioni?*

A: Se sono delle sensazioni più fisiche, durante la pratica di gruppo può accadere che a qualcuno venga la nausea, oppure il mal di testa. Conducendo la pratica si può avvertire un fastidio su una certa zona o generico senso di disagio.

In questi casi si può aggiustare l'informazione nel campo anche non avendo la percezione di quale sia il praticante che sta vivendo questa esperienza, è sufficiente inviare informazione di rilasciare, affidarsi al campo e lasciarsi guidare, sia a livello mentale che esplicitandola verbalmente, e di solito tutto si riequilibra molto rapidamente.

Capita poi un tipo di sensazione più legato allo stato mentale delle persone che non riescono a seguire, quando accade questo chi conduce la pratica deve raggiungere uno stato di ancor maggiore rilassamento e centratura, sapendo che si tratta di una delle tante reazioni della pratica che si manifestano quando le persone non si lasciano andare, perché sono rigide nel corpo o nella mente, oppure perché non hanno fiducia.

Continuando a guidare la pratica in uno stato di rilassamento e serenità, il clima generale rimane armonioso e gli effetti sono sempre buoni anche se c'è la persona che si distrae.

*M: in che modo riesci a fare una scansione a una persona?*

A: Prima entro in connessione con la persona inviando il qi e sento dove si blocca, tenendo presente quello che può avermi già comunicato a voce la persona ma senza lasciarmene influenzare troppo.

Dove sento il qi bloccato continuo a inviare il qi con l'informazione che passa e sblocca, sentendo e vedendo che il qi scorre bene e scioglie tutti i blocchi,

Questo funziona bene se la sensazione che ricevo è di ostruzione.

Se invece avverto una sensazione di debolezza, segno che la persona ha poco qi, allora penso di inviare più qi; in generale è una procedura molto creativa e immediata, si può sentire che la persona ha freddo, allora si invia qi pensando all'aspetto del calore, oppure diversamente se si percepisce che la persona è debole e agitata sentendo agitazione come calore, allora si invia il qi sottolineando le caratteristiche di fresco e calma in modo da bilanciare in base alla percezione di quel

momento, che arriva in modo diretto e passa oltre il pensiero logico. Dallo stato di qigong (corpo rilassato e mente concentrata senza sforzo) quello che è necessario si manifesta direttamente come pensiero e azione.

*“Coltiviamo la nostra energia vitale accedendo al grande deposito dell’energia vitale della natura.*

*Questo metodo produce risultati rapidi, ma lo scopo principale della pratica non è coltivare il qi: l’obiettivo è coltivare la coscienza.*

*La padronanza del qi si raggiunge attraverso la padronanza della coscienza.*

*Se utilizziamo la mente in maniera accurata, come un artigiano, per dare forma alla nostra vita, allora raggiungiamo i nostri obiettivi.*

*Impiegando un termine moderno definiamo questo processo con il nome di Qigong: il raffinamento della coscienza al fine di utilizzare lo stato energetico del corpo.*

*Questo porta salute vibrante, una mente e un corpo armoniosi e un’interiorità risvegliata.”*

(cit. del dott. Pang Ming, tratta dal libro *Liberare il flusso vitale*)

Bibliografia:

A.Carloni e L. Mille, *Liberare il flusso vitale*

Dott. Pang Ming, *Le capacità straordinarie*

W.W. Atkinsons, *L'energia mentale il segreto della magia*

Ooi Kean Hin, *Teoria olistica e scienza del Qigong*

Laozi, *Dao de jing*