

Corso triennale operatori Zhineng Qigong

ASD Zhineng Qigong Italia e FISTQ

Anno 2020-2021

Come portare la pratica nel quotidiano

Candidata: SABINA CINI

Relatore: Amanda Carloni

Premessa

Ogni passo che compiamo in questa vita, è strettamente legato ad una scelta, ed è nostra, nessuno decide per noi.

Scegliere consapevolmente ciò che vogliamo raggiungere o ciò di cui ci vogliamo liberare vuol dire imparare a non raccontarsi scuse. Spesso ci diciamo di non avere tempo (perché dobbiamo cucinare, pulire ecc..). Ogni volta che lo facciamo osserviamo cosa ci stiamo dicendo: che tutto dalla casa alla cucina è più importante del nostro benessere. Ciò significa che non diamo abbastanza valore a noi stessi e che conta più una camicia stirata e la casa pulita di noi. E nel frattempo magari ci impegniamo pure a trovare i colpevoli esterni che non ci rispettano e che non ci aiutano (per quanto possiamo aver ragione) siamo noi a decidere come disporre del nostro tempo. La realtà che ci circonda non farà che confermare ciò in cui crediamo di più (siamo vittime sfruttate da un sistema che ci toglie l'aria per respirare). Se è così la pratica non potrà entrare nella nostra vita, non più di una passeggiata salutare nei boschi una volta a settimana. Se vogliamo che la pratica trasformi la nostra vita, dovremo osservare a cosa diamo importanza onestamente. Non si tratta di un hobby di benessere bensì di una scelta consapevole per uscire da schemi di sofferenza e malessere che subiamo e che facciamo subire di riflesso a chi ci circonda.

Indice

- Che cos'è Zhineng Qigong ?
- Il mio primo incontro con il Zhineng Qigong
- Come inserire la pratica nel quotidiano
- Auto osservazione
- Le crisi e le cadute
- La condizione di Qi centrato e armonico
- Le otto formule e la creazione del campo di Qi
- Gli esercizi che rafforzano la volontà e aprono i meridiani
- La sequenza di secondo livello e la serie per la colonna del maestro Dou
- Le capacità straordinarie
- Conclusioni

Il Zhineng Qigong è un metodo ideato dal Dr Pang Ming a partire dagli anni ottanta. Si rifà al Qigong, pratica millenaria tramandata dalla medicina tradizionale Cinese, per preservare la salute fisica, della mente e del corpo. Lo straordinario lavoro del Dr. Pang Ming è stato quello di integrare e adattare la pratica tradizionale del Qigong al tempo in cui stiamo vivendo. Tenendo conto di quanto siano mutati lo stile di vita, le patologie e l'approccio psicologico e osservando i risultati su studenti, praticanti e quindi sui pazienti dei centri fondati in Cina.

Il Zhineng Qigong è nato tra la fine degli anni 70 e gli inizi degli anni 80: già il significato del termine 'Zhineng Qigong' ci porta a comprendere quale sia il fine ultimo della pratica e potremmo tradurlo come Qigong della saggezza: di fatto il sistema ideato dal Dr. Pang Ming tende a liberare il flusso del Qi e del sangue nel corpo, in modo da nutrire la vitalità del corpo, aprire il respiro e ottenere, attraverso lo scambio consapevole con il Qi presente in natura una condizione di armonia e equilibrio che si riflette nelle relazioni e attorno a noi. Ovviamente questo non si limita a influenzare l'esistenza di un individuo, ma conduce poco per volta a un'armonia estesa alla società in cui viviamo e in modo più a

mpio e auspicabile all'umanità stessa. I risultati ottenuti attraverso la pratica nei centri fondati dal Dr. Pang Ming ne hanno dimostrato l'efficacia medica e non solo, ma anche adesso che i centri sono stati chiusi, la rete di validi insegnanti e maestri sta diffondendo sempre di più a livello globale questo sistema. Apprendere a prendersi cura della propria condizione, dal punto di vista della salute, ma anche dal punto di vista dell'equilibrio interiore e dell'interazione con il mondo esterno è fondamentale in questi tempi che ci vogliono sempre più dipendenti e succubi, pronti a rincorrere prodotti per stare meglio, a sottoporsi a esami preventivi, che non si assicureranno longevità, serenità e salute, ma solo una condizione di ansia continua che certo non contribuisce a creare armonia. Proprio adesso con lo scoppio della pandemia si è evidenziato quanto fragili siano non solo le nostre strutture sanitarie e l'apparato economico-sociale, ma soprattutto quanto manchiamo di equilibrio interiore e quanto la paura ci porti a chiuderci sempre più e ad accettare qualsiasi misura volta a contenere il 'rischio'. Non è un caso a mio parere che i paesi orientali, sono quelli che hanno affrontato meglio questa forte crisi, proprio perché l'interesse comune a non causare danno agli altri e il senso di responsabilità per ciò che ci circonda è trasmesso fin da bambini.

Anche nella teoria del Zhineng Qigong si parla di 'daode' che potremmo individuare come 'agire in modo virtuoso' e lo stesso principio da secoli viene trasmesso già nel più noto Daodejing (libro della vita e della virtù). La condizione dell'essere umano non può essere improntata sul perseguire fini egoistici e di accumulo di beni materiali senza considerare l'altro e la società di cui fa parte e in occidente dove prevale chiaramente questa visione, siamo arrivati a dover accettare mesi e mesi di lockdown per 'contenere' gli effetti di un virus che con un po' più di consapevolezza non avrebbe fatto così tanto danno.

Pertanto ritengo di importanza vitale coltivare la propria coscienza, depurandola attraverso la pratica, da tutte quelle sovrastrutture con cui siamo cresciuti e che sono la nostra gabbia, in modo da apportare un cambiamento concreto e tangibile. Inutile e

controproducente continuare a lamentarsi e non fare niente per agire in senso costruttivo, perché invece di elemosinare salute, sicurezza, felicità e libertà all'esterno, poco per volta, ci rendiamo conto che possediamo già tutto nel nostro interno e che occorre portarlo in superficie attraverso una condizione sempre più stabile di armonia e centratura di mente e corpo.

Il Zhineng Qigong conduce a questo stato e per quanto incredibile possa sembrare, tutto ciò avviene attraverso il fisico, grazie a esercizi codificati per ottenere in modo sempre più stabile questa condizione che anch'io credevo fosse ottenibile solo grazie a pratiche monastiche di digiuno, privazione e allontanamento dal mondo.

Il primo incontro con il Zhineng Qigong

Sono venuta a conoscenza dell'esistenza di questa pratica grazie alla mia ricerca incessante di risposte, di strade che mi conducessero alla libertà, all'armonia e al benessere. E nel mio girovagare ho incontrato davvero tante persone ben motivate e animate dal mio stesso sentire. Tra queste Andrea Panatta che è stato il primo a parlarmi del Zhineng Qigong e a invogliarmi a approfondirne la conoscenza. Casualmente un insegnante cinese Liu Jianshe, che anche Andrea conosceva, teneva un seminario di un weekend a Firenze, ed è così che mi sono avventurata in questo percorso.

Il maestro Liu Jianshe mi ha subito colpita per la gentilezza, la presenza serena e la tranquillità che trasmetteva. Nel corso del seminario ci ha fatto ripetere più volte la forma di primo livello, la statica, La Qi e il sesto esercizio della serie del secondo livello (mulinare le anche il Qi si raccoglie nel dantian).

Premetto che uno dei punti fondamentali che distingue il Zhineng Qigong dalle altre pratiche simili è la formazione del campo di Qi che è una condizione ordinata dell'energia in cui la trasmissione avviene in modo più chiaro e diretto. Si seguono quattro passaggi per formare il campo: rilassare il corpo in profondità; raccogliere portando l'attenzione della mente all'esterno nello spazio sconfinato e poi di nuovo nel corpo; uniformare facendo svanire ogni distinzione tra dentro e fuori. L'ultimo passaggio che è anche il più importante è dare l'informazione ovvero stabilire l'obiettivo della pratica

Un altro punto fondamentale è che ogni esercizio porta l'attenzione all'ascolto interno o ad alternare interno e esterno, in modo da abituare la mente a seguire una traccia ordinata anziché disperdersi.

Per approfondimento descrivo brevemente gli esercizi elencati, in modo da comprendere un po' meglio ciò di cui avevo parlato..

Pang qi quan din fa o forma di primo livello: è stato uno dei primi esercizi codificati dal Dr. Pang Ming. La forma è costituita da 5 fasi: apertura, prima parte, seconda parte, terza parte e chiusura. L'apertura è costituita da passaggi che hanno lo scopo di aprire i punti chiave del corpo, i nostri bacini energetici, i tre dantian,(inferiore nell'addome, mediano zona intercostale, superiore nella testa) . La forma vera e propria è costituita da movimenti delle braccia molto semplici a raccogliere e lasciare andare dall'esterno, all'interno e viceversa, seguendo con la mente le indicazioni di pensare fuori e pensare

dentro. Infine si riversa il Qi all'interno del corpo con le braccia che dall'alto scendono davanti al volto, al petto, all'addome e successivamente si fino ai piedi, a raccogliere e riversare il Qi lungo i meridiani delle gambe. Il secondo passaggio della forma è simile al primo ma si inizia con le braccia in linea sempre a tirare e a spingere il Qi con la mente che segue e si abitua poco a poco a seguire i comandi indicati. Nella seconda fase si premono anche il punto yintang in mezzo alle sopracciglia e sull'occipite riversando il Qi nella colonna e poi ridiscendendo lungo i meridiani delle gambe. Infine la terza fase si distingue dalle altre in quanto si raccoglie il Qi con le braccia distese lungo i fianchi, immaginando di affondare con le dita a raggiungere il cielo dall'altra parte della terra e sollevando le braccia fin sopra la testa a raccogliere il Qi dell'universo riversandolo di nuovo nel corpo, però discendendo lateralmente, fermandosi con le mani aperte davanti alle spalle e con movimenti guidati andare a raccogliere il Qi lateralmente fino a premere due punti appena sotto la clavicola con la punta delle dita, che hanno la funzione di aprire tutti i punti dell'agopuntura contemporaneamente. A conclusione dopo tre respiri profondi si chiude la forma, seguendo dal dantian superiore a quello mediano e poi all'inferiore nutrendo il Qi e sigillandolo all'interno. Concludiamo con i palmi sovrapposti l'uno sull'altro sull'addome. Questa posizione di raccolta del Qi con il centro dei palmi (laogong) allineati sull'ombelico serve a nutrire l'energia all'interno del dantian inferiore. Si utilizza a conclusione di ogni esercizio e si può abbinare anche ad un massaggio rotatorio (roufu), sempre in questa zona ancora più efficace, soprattutto quando ci sentiamo scarichi, prima di addormentarci o quando affrontiamo periodi di stanchezza, astenia, debolezza.

La forma di primo livello inizialmente si esegue ad occhi aperti, a copiare i movimenti; una volta appresa, l'attenzione è sui passaggi dal Qi interno del corpo al Qi esterno della natura guidandoli ad uno scambio consapevole. Il maestro Liu Jianshe ci portava ad eseguire i passaggi in modo morbido e rilassato, tanto da far percepire la leggerezza anche a chi come me, non conoscendola, poteva sentirsi rigido o in difficoltà. Ma proprio grazie a quella trasmissione non verbale che avviene all'interno di un campo di Qi, ho constatato sia in me che negli altri partecipanti lo spirito vitale di chi si ritrova a giocare semplicemente con la spontaneità dei bambini.

E tornando a casa quella leggerezza mista a un senso di euforia mi accompagnava.

Mi limito a dire che durante il seminario con il maestro Liu Jianshe mi sono ritrovata in uno stato di quiete e di non-mente che nessun'altra esperienza mi aveva mai portato. Ed è avvenuto quando ero seduta semplicemente ascoltando la voce del maestro che ci guidava a praticare mentalmente la forma come se fosse eseguita col corpo. Nei giorni successivi è rimasto il sapore di leggerezza che ha caratterizzato questo seminario e il desiderio di tuffarmi dentro a questa pratica con tutta me stessa. Perciò mi sono messa con un video a copiare la forma di primo e ad apprendere. Giorno dopo giorno dal semplice imitare i gesti e i passaggi, ho iniziato a sentirla sempre più mia, tanto da riuscire a condurre un gruppo di amici che come me si erano appassionati alla pratica.

La forma di primo livello nell'esecuzione lenta e presente, conquista sin da subito perché realmente si avverte come nei vari passaggi del 'tirare' alternato allo 'spingere' avvenga lo scambio con il Qi della natura. Anche se in un primo tempo non riusciamo ad avvertire i movimenti del Qi all'interno, è comunque tangibile quel senso di armonia con lo spazio attorno, quel sentirsi uno con ciò che ci equilibra e la mente comincia a familiarizzare

con la quiete. Specialmente se si riesce ad eseguire all'aperto in un parco, magari in gruppo ci si accorge di quanto lo scambio cosciente con il Qi della natura, possa essere di nutrimento reale per conseguire quella condizione armoniosa e serena che non è solo un miraggio letto o un ricordo d'infanzia.

Dopo anni e anni di letture, pratiche di yoga, un decennio trascorso nella mistica islamica dei sufi, corsi di risveglio, finalmente ho trovato la mia strada in una pratica apparentemente semplice, ma che agisce sull'intero, trasformando poco per volta non solo i muscoli, i tendini, le rigidità croniche, ma anche riportando la mente in ordine e le emozioni in equilibrio. La cosa straordinaria tra l'altro è stata scoprire che l'insegnante di Zhineng Qigong di Andrea Panatta, fosse una mia amica d'infanzia, la mia vicina di casa che ora abita a Roma, dopo aver studiato in Cina e che praticava da anni Zhineng Qigong, formandosi come insegnante: Amanda Carloni.

Quindi è stato ancora più semplice ritrovare la strada di casa, con un'amica inattesa che mi ha supportato e mi supporta nel mio percorso di formazione.

Come inserire la pratica nel quotidiano

Da quando ho incontrato questa disciplina, ne ho subito avvertito i benefici e le trasformazioni profonde che apportava, ma ho anche compreso quanto ciò fosse strettamente correlato a due fattori fondamentali: la decisione di praticare e quella di farlo in modo costante.

Non è una finestra di pausa nella vita frenetica, o almeno in un primo tempo, può essere così, ma piano piano ci si rende conto quanto sia importante farla entrare a far parte del proprio quotidiano. Ci si accorge sempre di più che la nostra attenzione, normalmente rivolta all'esterno, riesce a trovare spazio all'interno e ad ascoltare ciò che avviene: dov'è il respiro, dove sono le tensioni del corpo, e dov'è la mente, osservando poco per volta i pensieri come se fossero nuvole passeggere.

Ma quanto occorre praticare per ottenere dei risultati? Quanto più possibile direi. Ho iniziato con la forma dai 15/20 minuti al giorno, tutti i giorni più o meno. Quando però ne ho appreso i passaggi, mi è venuto naturale aumentare la durata e integrarla con metodi semplici (Laiqi da seduta) e piano piano la posizione statica in piedi (Zhang Zhuang). La posizione statica in piedi affonda le sue radici nelle arti marziali e nel Qigong tradizionale. Si utilizza principalmente per nutrire il Qi delle fondamenta cioè per rafforzare l'energia del dantian inferiore (zona che si individua tra ombelico e ming men e che supporta tutto il benessere) serve anche ad assumere una postura sempre più corretta e allineata, in modo da sciogliere blocchi e ripristinare lo stato naturale di salute di mente e corpo. Le indicazioni generali sono quelle di tenere i piedi paralleli aperti all'ampiezza del bacino (quando la postura diventa più familiare le punte dei piedi possono convergere leggermente all'interno), le ginocchia sbloccate e morbide, immaginando di sedersi su uno sgabello con le anche sollevate gentilmente, con huiyin (punto posto tra ano e genitali) contenuto, sentendo il centro della testa appesa al cielo e il mento lievemente vicino al collo. Non sembra difficile, ma le resistenze di mente e corpo affiorano una dopo l'altra: il doversi fermare non è accettato dalla mente e dal corpo, perciò arrivano dolori e tensioni e soprattutto l'urgenza irrefrenabile della mente che vuol andarsene a fare altro.

Diciamo che è la pratica che incontra più resistenze nell'esecuzione e non ne sono stata esente per i motivi che ho appena spiegato e soprattutto farlo per un lasso di tempo discreto (20/30 minuti). La mia abitudine al 'dover fare' e spesso al 'dover fare troppo' ha trovato fin da subito uno scalino di scuse piuttosto alto per non praticare la statica e fare qualcos'altro di più stimolante che mi richiedesse meno tempo. Poi ho compreso che non potevo trascurare questa pratica e che proprio perché più difficile, insistere su questa avrebbe portato un risultato stabile e più efficace. Pur non conoscendo approfonditamente la teoria sentivo proprio di dover insistere su ciò che mi riusciva peggio di seguito ho compreso che senza il Qi abbondante nel dantian inferiore non si può trasformare la propria vita realmente e adesso è diventata la pratica che amo di più. Nutrire le fondamenta attraverso la statica supporta la nostra energia vitale, ci aiuta ad abituare la mente all'ascolto interno, crea uno spazio fisico tra le vertebre lombari che riescono a contenere più Qi. Così che le nostre scuse, le nostre lamentele, il nostro

affannarsi a colmare ogni spazio vuoto lentamente si allenta. Ce l'ho fatta io, lavorando, curandomi di due figlie, di una casa, ecc.

Ce la possiamo fare tutti ed arrivare magicamente a praticare un'ora e mezza e due al giorno, senza rinunciare a niente davvero, ma solo guadagnando più salute, più serenità e apprendendo nuovamente a vivere con il proprio ritmo e non con qualcosa di imposto.

Certo all'inizio non è stato semplice, ritagliarsi del tempo, senza sentirsi in colpa. Ma posso dire cos'ha funzionato per me.

Il trucco che ho escogitato è iniziare la giornata con la pratica e si è rivelato realmente efficace tanto non riuscirne più a fare a meno. E per la statica ho compreso che, pur perdendo il sapore della meditazione, si può fare anche guardando un film in famiglia, mantenendo l'attenzione sulla postura, ma questo passaggio è probabilmente più opportuno farlo una volta che abbiamo familiarizzato con essa. Personalmente anche grazie a questo 'metodo poco ortodosso' riesco ad accorgermi sempre meglio di ciò che mi accade dentro quando osservo qualcosa che mi suscita una qualche reazione emotiva, ovviamente ciò serve anche nel quotidiano, nella pratica ad occhi aperti, perché non può esservi uno spazio di pratica e a parte, tutto il resto della vita, se non si integra col quotidiano ha poco senso. Sempre per lo stesso motivo di non voler mollare i momenti leggeri in famiglia l'escamotage di fare esercizio vedendo video l'ho adottato per la pratica seduti con le gambe distese e funziona.

Creare spazio per sé stessi è l'inizio di una rivoluzione nella propria vita perché se non lo facciamo, la frustrazione ci porterà a vivere situazioni sempre più scomode e a fare collezione di episodi in cui siamo vittime e proietteremo questo atteggiamento anche su chi abbiamo di caro e sulle generazioni future, perché non tanto con le parole, ma con l'esempio si crea qualcosa di diverso.

L'idea del 'sacrificarsi per gli altri' fa parte di un retaggio culturale di cui noi donne soprattutto, ci carichiamo come eredità, ma che crea ambienti familiari a dir poco disarmonici e così tanta infelicità la importiamo su chi viene dopo. Questo tipo di atteggiamento fa parte del 'sistema di riferimento', termine utilizzato nello Zhineng Qigong per indicare quella sovrastruttura che sentiamo come 'nostro carattere' ma che in realtà riflette un insieme di abitudini e comportamenti adottati per essere accettati, amati e approvati dalla nostra famiglia e successivamente dal contesto sociale.

La frase più comune che mi sono ritrovata in testa era 'Prima faccio questo e poi mi dedico un po' di tempo per me'. Questa piccola scusa, contiene la trappola perfetta per non praticare mai. Ad essere onesti, ci accorgeremo che abbiamo paura a cambiare le proprie abitudini, a mollare gli stereotipi oramai consueti, in cui siamo cresciuti: saranno scomodi e anche dolorosi, ma familiari.

Io mi sono osservata con le mie troppe cose da fare e un'insofferenza sempre più crescente di non essere nei miei panni con i ruoli indossati: madre, moglie lavoratrice. Indossavo un ruolo per compiacere e adempiere a ciò che era richiesto dall'esterno, ma non da me stessa e nemmeno dalle mie figlie (questo lo esternano chiaramente ora che sono adolescenti e odiano vedermi 'sacrificata').

Non dico che sia facile, intraprendere questo lavoro di 'destrutturazione' di un sistema così ostile al mutamento, ma col tempo ho compreso che non c'è altro modo.

Per fare ciò ho iniziato dal piccolo: appena sveglia, pratico. Ho iniziato con la forma e pochi minuti di esercizi. Ho cominciato con poco tempo (10-15 minuti) ed ho scoperto

che l'ostacolo più grande e anche la leva più grande siamo noi: decidere di praticare, di dedicarsi del tempo, anche e soprattutto, quando non ne abbiamo, quando dovremo fare altro, è il tassello per smontare poco per volta la struttura pesante che abbiamo indosso.

Nessun orario, nessun obbligo, solo la propria volontà da rinnovare ogni giorno, ogni momento, soprattutto quando non sembra il caso e soprattutto quando non ce la sentiamo, perché siamo a pezzi, stanchi, demotivati. Può sembrare forzarsi a seguire altri 'devo' in aggiunta ai tanti che sentiamo, eppure attraverso questo stratagemma, apprendiamo poco per volta a dedicarci del tempo, a prendersi cura di noi con metodo e a guadagnare un po' di libertà e un sentire più autentico.

Posso dire che non è facile, spesso la mente fugge a rincorrere le cose da fare anche quando si dedica del tempo, ma piano, piano si adatta e sempre più spesso, questo farsi spazio si trascina in ciò che faccio. Non avrebbe senso crearsi 'vie di fuga' e restare imbrigliati nel resto della giornata in tutto ciò che facciamo abitualmente, la pratica ha senso solo se trasforma la vita di tutti i giorni e non solo perché ci si ritaglia momenti di pace e di ascolto, Perciò come si fa ad invertire la nostra attenzione che è sempre o quasi verso l'esterno? Basta mettere dei promemoria, delle sveglie che ti ricordano di fermarti ed osservare la postura, il respiro e la mente cosa fanno in quel momento in cui ti ricordi di stare all'interno. Dopo un po' di tempo non servono più i promemoria, ti accorgi di osservare il respiro e la postura in modo spontaneo e correggerlo se avverti tensioni, blocchi o respiro superficiale. La mente è più complicata da osservare, ma già abituarla a stare all'interno è un bell'esercizio che conduce poco per volta alla libertà.

Perché diventare padroni del proprio stato di essere, senza essere in balia di comportamenti altrui, di reazioni automatiche è uno stato di quiete e libertà che contagia anche l'ambiente attorno e solo così avvengono trasformazioni tangibili.

La differenza sostanziale tra chi ha risultati e chi non li ottiene come vorrebbe risiede principalmente nella forza di volontà. E questa si può solo allenare con costanza, tutti noi l'abbiamo.

Potreste trovare maestri bravissimi, santi e illuminati nel vostro cammino, ma la differenza la farà solo il vostro impegno e la vostra volontà, nient'altro. Questo vale un po' per tutto nella vita, ma molto spesso ci soffermiamo a lamentarci delle proprie disgrazie e di quanto siamo sfortunati. Al momento che mi sono ritrovata ad incamminarmi su questa strada, mi è parso chiaro che per tanti anni sono stata io a credere fortemente all'immagine di 'vittima' che mi ero costruita e pertanto la realtà che mi circondava non faceva che confermarla. Poco per volta, la mia 'struttura di riferimento' si sta smantellando perdendo di consistenza e di importanza, ma non è accaduto per magia. Diciamo che la pratica inserita nel quotidiano è servita a farmi comprendere sempre di più che non dovevo rimproverare gli altri o la vita se non trovavo tempo per me stessa. Il fatto che ci si abitui a rincorrere onori per il nostro sacrificio e per il fatto di essere 'bravi' agli occhi di chi ci è caro è un meccanismo molto subdolo e ben radicato sin da quando siamo piccoli (se fai il bravo vedrai mamma e babbo felici...)

Essere bravi vuol dire essere amati, ma non ci rendiamo conto che il 'personaggio' indossato per compiacere, ci ha fatto dimenticare chi siamo davvero, perciò sale la rabbia, la frustrazione, la depressione e la mancanza di autostima. Più meno possiamo voltarci da un'altra parte e fingere che tutto ci vada bene, per una vita intera, ma qualche

acciacco, qualche caduta, ci mostrerà cosa stiamo nascondendo a noi stessi e forse ci costringerà a uscire allo scoperto.

Auto-osservazione

La pratica di per sé aiuta a prendere la buona abitudine a stare all'interno e a nutrire l'interno, poiché non dimentichiamo che dove va l'attenzione lì va la nostra energia. Alla luce di questo semplice e illuminante assioma potremo comprendere moltissime cose della nostra vita e il perché a fine giornata ci troviamo spossati anche in giornate prive di impegni particolari. Con l'attenzione estrovertita (diretta all'esterno) con cui siamo abituati a muoverci, riversiamo tutte le nostre energie a ciò che ci circonda e a chi incontriamo. Chiunque e qualunque cosa può crearci una reazione perché siamo agganciati a ciò che sta fuori. Direte che è sempre stato così che la maggior parte delle persone si muove nel mondo in questo modo. Ma dal punto di vista pratico, quando avviene un incidente chi è più utile, chi si dispera o chi trova il modo di intervenire restando presente a sé? La presenza non è essere onnipotenti e distaccati dagli altri, ma apprendere a osservare il mondo senza esserne agganciati, prosciugati, è lo scegliere come reagire: è fare uscire la rabbia e lasciarla andare senza continuare a rimuginare sull'accaduto, senza che diventi rancore, frustrazione.

Ma cosa sono le emozioni? Bisognerebbe comprendere innanzitutto che le emozioni sono movimenti di energia, nella medicina tradizionale cinese le emozioni principali sono legate agli organi interni e per ogni emozione esiste uno stato equilibrato e uno stato disarmonico che alle lunghe porta patologie.

Nel cuore, ad esempio, che è sede della felicità non troveremo nessuna controindicazione, ma è evidente che una felicità non contenuta, come una vincita improvvisa o l'entusiasmo da stadio, possono danneggiare il cuore. Il periodo dell'anno collegato al cuore è l'estate (il caldo eccessivo affatica il cuore).

Nei Polmoni risiedono la malinconia e la tristezza, emozioni che spesso connotiamo come negative, ma per la medicina cinese non sono che movimenti naturali (l'assenza di riferimenti al positivo e negativo nella medicina tradizionale e nella filosofia taoista, mi ha conquistata da subito). Ovviamente basta non indugiarsi troppo, la tristezza alle lunghe crea depressione e il ristagno di Qi può portare malattie nell'apparato respiratorio. I polmoni sono collegati all'autunno ed è il periodo dell'anno in cui le influenze e i raffreddamenti sono più comuni.

Nei reni si individua la prudenza che se portata allo stato di squilibrio diventa paura e panico: i reni rivestono un ruolo molto importante, il Qi dei reni infatti non può mai essere in eccesso, la dispersione del Qi dei reni danneggia gli altri organi oltre a portare un senso di astenia e stanchezza. Il nostro serbatoio di energia è di fatto nel dantian inferiore tra reni e ombelico e il nostro stato di salute generale e di centratura dipende direttamente dalla quantità di Qi presente in questa zona. Giusto per fare un breve riferimento e comprendere quanto la paura danneggi il nostro organismo soprattutto se prolungata e alimentata da informazioni continue come in questi tempi di pandemia. Mi chiedo quante persone siano state danneggiate da tutto questo martellamento mediatico, ma non lo sapremo mai perché siamo considerati solo esseri di carne dalla nostra cultura

occidentale e il Qi e l'energia che sostengono la nostra vitalità non sono dati di cui tener conto, purtroppo.

Altro organo importantissimo è il fegato (o i fegati che secondo la MTC sono due a destra e a sinistra) ed è la sede della rabbia, della frustrazione, ma anche dello sdegno per le ingiustizie osservate e o subite. Non è raro accorgersi del salire della rabbia. La rabbia e la frustrazione repressa mi producevano afte in bocca e sulla lingua e anche adesso mi capita anche se molto più raramente. Perciò che ci crediamo o no le emozioni producano un effetto sul corpo e sulla nostra salute.

Poi c'è la milza- pancreas sede della riflessività e in squilibrio del pensiero ossessivo.

L'auto-osservazione priva da giudizi è un punto presente in molte altre pratiche di lavoro su di sé. Spesso nella mia ricerca ho incontrato vari metodi per apprendere a osservarsi, in modo da consolidare l'abitudine sana a essere sempre più presente e non in balia a reazioni meccaniche.

Ma niente mi ha portato più risultati del lavoro pratico del Zhineng Qigong.

Come possono aiutare esercizi apparentemente fisici ad agevolare questo stato di presenza? Generalmente sono stati relegati a forme di meditazione, ma non è forse Zhang Zhuang (posizione statica in piedi) una sorta di meditazione? Stando in piedi con la postura corretta, allineata, ci concentriamo sul respiro e sul dantian inferiore. Osserviamo la postura più volte durante la sessione, correggendola quando necessario. Di frequente la posizione statica in piedi come ho già detto, è il primo ostacolo che incontriamo nel nostro percorso di pratica, perché la forma di primo livello, una volta appresa, diventa molto piacevole e la mente si intrattiene più facilmente. Quando invece le si richiede di stare ferma in una posizione che comunque al primo approccio non risulta piacevole e i muscoli cominciano a tremare, la mente tende a ribellarsi e se ne va a pensare alle occupazioni che deve assolvere. Però poco per volta, insistendo dai 10 minuti di statica stentati iniziali si arriva a 20 e a 30 minuti e ci accorgiamo che qualcosa cambia: la voglia di sfuggire a fare altro, lentamente sfuma e si sostituisce alla quiete interiore e al 'volerci stare'. Ma il lavoro sulla presenza e l'auto-osservazione non può essere riservato al momento della pratica. Come fare dunque a portarlo nella vita quotidiana? Per esperienza personale gli esercizi dinamici sono molto validi e in particolare tutta la serie del secondo livello con l'attenzione portata nello spazio in cui si lavora, aiuta in modo concreto a prendere l'abitudine a stare all'interno. Perciò è così importante non fossilizzarsi su un solo metodo. E soprattutto non mollare la pratica che ci appare più fastidiosa, perché è quella che va ad agire più in profondità sul nostro sistema di riferimento e quindi a portare una trasformazione più tangibile nel quotidiano.

]

Ci sono poi degli accorgimenti semplici che si sono rivelati di aiuto a sviluppare un'attenzione più sistematica e metodica. Inizialmente ho messo delle sveglie sul cellulare per imparare a fermarmi in momenti precisi, osservando il respiro, la postura e la condizione mentale. Poi mi sono accorta che non sono più necessarie, che l'attenzione spesso si sofferma comunque all'interno più volte al giorno a controllare come sto. Ovviamente ci sono contesti in cui lo trovo più semplice, mentre in altri il lato emotivo è più coinvolto e devo dire che il lockdown a cui siamo stati sottoposti è stata ed è tuttora una grande prova per il lavoro interiore. Emergono molti nodi irrisolti ed ogni conflitto è amplificato dalla 'prigionia' e dal comune senso di oppressione che

appesantisce questo periodo. Ho visto reazioni in me che credevo superate da mesi, scuotermi nel profondo e riaffiorare con una violenza straordinaria, ma stavolta invece di viverle come una sconfitta, le ho vissute come un'epurazione. Qualcosa che, stando in sordina non si notava, ma che era lì a creare un blocco nel Qi. Un'apparente stato di calma che bolliva e ribolliva, portandomi ad una condizione malcelata di insoddisfazione e frustrazione. Devo ammettere che senza la pratica questi mesi di pandemia mi avrebbero messa a dura prova. Perché essere immersi in un pensiero collettivo di paura, rabbia, ansia e depressione non è facile, bombardati da informazioni anche se non accendiamo la tv.

Riuscire a restare centrati, a rilassare il respiro al centro dell'addome, è vitale, non per sentirsi migliori di chi si lascia travolgere, ma per poter supportare noi stessi e gli altri in modo concreto.

Vorrei fare chiarezza su un altro aspetto che spesso confonde chi non conosce la pratica. La pratica dello Zhineng Qigong non serve a divenire insensibili, a non provare emozioni, a entrare in uno stato di ascetismo. Per esperienza personale vedere fluire le emozioni come movimenti del Qi non impedisce di esprimerle, ma aiuta a non restarvi agganciati. La rabbia arriva sale, esce e poi torni al tuo stato, smettendola di dare energia a quel movimento: invece per meccanismo, sarei tentata a ritornare e ritornare su quell'esperienza e allora si stratifica e produce una condizione di infelicità costante e ciò non accade solo per la rabbia.

Un altro nodo che devo sciogliere, ma credo sia molto comune, è il pensiero ossessivo, il tenere la mente occupata costantemente da un carico di occupazioni, ma soprattutto preoccupazioni. Rimuginare abitualmente sul da farsi è la mania del controllo, il voler affrontare al meglio ogni eventualità. Col tempo ho imparato che non serve a niente, se non a prosciugare le proprie energie che si disperdono invano. Come si fa a liberarsi da queste ossessioni? Non dico di esservi riuscita, ma certamente ho una mente più leggera. La trasformazione è graduale e tutto avviene da sé piano piano abituandosi a portare l'attenzione, sul respiro, sulle tensioni che avverto nella postura e tornando allo spazio di quiete dell'addome che per me è diventato come un lago calmo dove si specchiano le stelle (mi piace molto utilizzare questa immagine, ma ognuno deve sperimentare e trovare ciò che più funziona).

Cosa avviene quando la scossa emotiva non è una semplice incavolatura, ma qualcosa di drammatico che viene a sconvolgere la nostra vita o quella di qualcuno vicino? Scrivo solo per esperienza vissuta, quindi mi limito a tradurre ciò che è avvenuto quando una disgrazia terribile e inattesa si è abbattuta su una cara amica. Razionalmente non avrei saputo come gestirla, come essere di supporto. Poi è avvenuta una cosa inattesa, un abbandono totale di controllo e il sentirsi avvolti da qualcosa che va oltre la razionalità. Probabilmente tutto ciò è stato supportato anche dall'essere compagne di pratica e quindi più abituate a connettersi con un sentire diverso. Non starò a scrivere i dettagli, ma certamente il mollare ogni resistenza nei confronti di un avvenimento tragico e ingestibile dal punto di vista emotivo e mentale, ha come aperto un canale diretto di connessione con un campo d'energia. Quell'energia disinformata da cui ha origine l'universo presente nelle nostre cellule cerebrali sin dallo stato prenatale, per semplificare possiamo affermare che è si tratta della connessione tra noi e l'universo, anche se è molto riduttivo e forse un po' troppo poetico, rispetto all'analisi accurata e scientifica del

Dr:Pang Ming e del maestro Ooi Kean Hin che ne ha tratto un compendio meraviglioso nella 'Teoria Olistica del Zhineng Qigong' Il supporto arriva quando ci si arrende al controllo e si lascia agire: per qualche sprazzo possiamo afferrare senza afferrarlo realmente, non vi sono descrizioni possibili per definire una simile esperienza, come il Tao non si può descrivere o nominare.

La crisi e le cadute

Quando si diventa un po' più consapevoli di ciò che accade all'interno e come sia connesso con l'esterno, la nostra vita non è più un barcamenarsi tra situazioni che si ripetono a ruota, tutto avviene molto più raramente e devo dire che il ritorno al centro dopo una crisi, avviene più rapidamente e naturalmente. Proprio come, dopo un temporale, il cielo torna a schiarirsi. Perché poco per volta impariamo a osservare sempre meglio.

Il senso di impotenza che a volte mi sommerge durante le crisi sembra inguaribile e incolmabile, a volte è necessario ripetere lo stesso teatro di sempre, ma poi avviene l'aiuto e non è un angelo dal cielo, ma una visione più pulita. Come se l'abitudine a liberare il respiro e a farlo scendere nell'addome si sia piano piano trasferita a un piano diverso. Ciò che avviene per le tensioni del corpo che quando si osservano piano piano si sciolgono, così accade anche a livello più profondo per le emozioni e le condizioni mentali. Occorre del tempo e bisogna anche lasciarsi la libertà di cadere senza vederlo come un fallimento, senza giudicare la nostra rabbia, le lacrime o i crolli emotivi. Devo dire che avere una quantità maggiore di Qi grazie agli esercizi sulle fondamenta, mi ha portato per un po' di tempo a credere che le crisi fossero più intense perché avevo contaminato un bacino di energia più grande, ma mi rendo conto solo adesso che non è così. Se immergiamo un pennello nero in un bicchiere d'acqua o in una bacinella, in entrambi i casi occorrerà ripulire, ma se l'acqua è poca, il nero sarà più intenso, rispetto quando si immerge in molta acqua. Perciò forse mi è più facile lasciar andare dopo le crisi, perché di acqua pulita ce n'è ancora e grazie a questa riesco a vedere attraverso i drammi ripetuti come tutto dipende dall'abitudine a rimuginare le stesse cose in modo automatico e a una tendenza, molto dura a morire, a dare attenzione e potere all'esterno. Rendermi conto di tutto ciò che non funziona, di ciò che mi ferisce e continuare a osservarlo più e più volte dà un potere smisurato all'evento e soprattutto porta fuori tutta l'energia: realmente mi sento prosciugata, quando cado in questi drammi se non esco a passeggiare, se non mi metto a praticare, se non ritrovo il modo di osservare ciò che accade dentro di me.

Per riassumere e rendere utile a chi legge questo mio appunto sulle cadute e sulle crisi, posso dire che la pratica non vi libererà dal lavoro che odiate o da una relazione insana, ma piano piano farà chiarezza su ciò che siete realmente. Apparentemente si agisce sul corpo sciogliendo le tensioni muscolari, le rigidità della postura, i blocchi fisici, ma sappiamo bene che non possiamo scindere l'effetto fisico da quello emotivo e mentale, perciò ci si troverà poco per volta a liberarsi da rigidità, blocchi e abitudini autolesioniste che consideravamo amichevolmente parti di noi.

Un altro elemento che non possiamo trascurare, se vogliamo concretamente dare una svolta alla nostra vita è 'l'attenzione sul primo pensiero'. Osservare ciò che ci affiora alla mente e 'colorarlo' in altro modo, se e quando vi riconosciamo elementi di dispersione, pessimismo, autocommiserazione, o accusatori. Cercare di nutrire questo tipo di atteggiamento positivo non è per crearsi un'isola felice a discapito della realtà in cui viviamo, non è per raccontarsi favole, se siamo in mezzo alla guerra: ma in tutta sincerità chi intraprende un percorso per recuperare salute e armonia, è proprio perché non ne può più di rivedere e rivivere gli stessi drammi. Non ci vogliono citazioni illuminate per comprendere che non possiamo aspettarci risultati diversi dallo stesso meccanismo e dallo stesso pensiero automatico. Armiamoci quindi di pazienza e torniamo a farci caso, a fare caso al respiro, alla postura, e ai pensieri che passano nella nostra mente. Solo così ad ogni caduta, ci rialzeremo con uno sguardo diverso. L'impegno concreto per una vita naturale, sana e consapevole è una cassa di risonanza che si espande fuori, dapprima a coloro che abbiamo vicino, poi a tutti coloro che incontriamo. L'impronta che il Dr Pang Ming sta portando con il Zhineng Qigong non ha mai avuto un valore individualista e egoista del preoccuparsi esclusivamente del proprio bene. Partendo dal lavoro sul proprio benessere ci si estende alla pratica di gruppo e in modo più ampio all'intera umanità. Ma non si può sostenere gli altri o diventare terapeuti sacrificandoci come le crocerossine dei film, senza radici, senza aver sperimentato e consolidato poco per volta quello stato centrale armonico di cui si parla nella teoria olistica dello Zhineng Qigong.

La condizione di Qi centrato e armonico

Lo stato di Qi 'centrato' è una condizione di quiete, non vi sono presenti movimenti di gioia, tristezza, rabbia o piacere. E' la pace prima del prodursi di ogni emozione, quando 'yiyuanti' (mente o coscienza, ma anche una particolare forma di integrazione del Qi delle cellule del sistema nervoso centrale) è senza attività. Mentre si parla di stato armonico, quando pur essendoci attività 'yiyuanti' riflette oggettivamente ciò che accade e reagisce in modo naturale, senza che interferiscano reazioni automatiche della struttura di riferimento.

Solo a leggerne la definizione e a trascriverla, si avverte un senso di apertura e libertà, ma al contempo sembra uno stato così difficile da raggiungere. Eppure è qualcosa di tangibile quando e se ci concediamo di restare veramente aperti. Posso solo parlare di ciò che ho vissuto perciò non posso dire di trovarmi in questa condizione. Mi sono ritrovata nello stato di 'Qi centrato' in diversi momenti durante la pratica soprattutto di gruppo. Sempre per esperienza, posso dire che più pratichiamo e più ci si avvicina passo dopo passo a questa condizione. Come per ogni risultato che vogliamo ottenere nella vita occorrono tenacia, disciplina, e costanza. Tutte le pratiche indicate dal Dr. Pang Ming hanno questo obiettivo, ma ci si lavora in modo più diretto attraverso gli esercizi per rafforzare le fondamenta cioè Zhang Zhuang, la posizione statica in piedi e Seduti con le gambe distese. Queste pratiche servono ad aprire il tratto lombare e a creare spazio nel dantian inferiore, perché possa contenere una quantità maggiore di Qi al suo interno. Più

energia possediamo, più il Qi scorre meglio in tutto il corpo, e questo aiuta poco per volta a realizzare lo stato di Qi centrato e armonico.

Tutto ciò si rifletterà nel nostro agire quotidiano e devo dire, che si tratta di un sentire sempre più presente, nonostante il rumore della mente, malgrado gli sbalzi emotivi. Potrei descriverlo come una quiete stabile. Una stabilità che riporta a casa, presente anche nella confusione. Così che le informazioni che arrivano dall'esterno, gli eventi che ci scuotono, piano piano, diventano increspature dell'acqua in superficie. Il fondale resta calmo, silenzioso e pulito e poco per volta avvengono microscopiche trasformazioni che si consolidano sempre di più col tempo. Ci si trasforma in specchi che oggettivamente riflettono ciò che accade all'esterno, lasciano che si manifesti e allo stesso modo lo abbandonano, senza trattenerne il ricordo. Così che la rabbia non diventi rancore a vita, la tristezza non affondi nella depressione, la paura non metta radici da paralizzarci, i pensieri non diventino ansia o ossessione. Sembra un traguardo ambizioso, ma per esperienza, posso dire che grazie alla volontà e all'autodisciplina sto intravedendo quello che ho appena descritto, perciò non si tratta di un miraggio filosofico, né una visione per monaci zen in ritiro.

Le otto formule e il campo di Qi

Fin dal mio primo seminario, mi sono imbattuta nelle otto formule che si utilizzano, recitate o cantate per la formazione del campo di Qi. Sono recitate in cinese e anche senza comprenderne il significato in un primo momento, arrivano a portare la mente in una condizione di apertura e ricezione. La mia prima esperienza con la pratica di gruppo è stata al seminario del maestro Jianshe e in quel contesto, senza sapere niente di teoria, ho fatto esperienza della trasmissione attraverso il campo di Qi con l'informazione immessa dal conduttore del gruppo nel campo costituito dai partecipanti che pur non comprendendo il cinese ci siamo lasciati portare nello stato a cui fanno riferimento le 8 formule .

1. **顶天立地 D Ĩ NG TIĀN LÌ DÌ** – La testa nel cielo, i piedi nella terra
2. **形松意充 XÍNG SŌNG YÌ CHŌNG** – Il corpo è rilassato, la mente si espande
3. **外敬内静 WÀI JÌNG NÈI JÌNG** – Rispetto all'esterno, calma all'interno
4. **心澄貌恭 XĪN CHÉNG MÀO GŌNG** – La mente è limpida, gentile, deferente
5. **一念不起 YĪ NIÀN BÙ Q Ĩ** – Tutti i pensieri si fermano
6. **神注太空 SHÉN ZHÙ TÀIKŌNG** – La mente osserva lo spazio
7. **神意照体 SHÉNYÌ ZHÀO T Ĩ** – La mente illumina il corpo

8. 周身融融 ZHŌU SHĒN RÓNG RÓNG – Tutto il corpo si fonde in armonia

Attraverso la traduzione, possiamo comprendere che ogni passaggio è un invito a entrare in uno stato di quiete, rilassamento, armonia e fusione con la natura e l'universo. Dapprima immaginiamo il corpo grandissimo con i piedi come radici di un albero che affondano nella terra naturalmente: la testa appesa in alto, immersa nel cielo ad accogliere questa fusione con lo spazio infinito. Lasciamo quindi che il corpo si rilassi, abbandonando tensioni e chiusure e portiamo la mente a espandersi all'esterno, pensando lontano. Il terzo passaggio riguarda una condizione di comportamento che spesso tralasciamo: il rispetto. E' un atteggiamento sociale e culturale che sta alla base della virtù e del daode. Rispetto per ciò che sta fuori di noi in modo da perdere ogni atteggiamento oppositivo e egocentrico nei confronti dell'esterno. Non confondiamo il rispetto con la sottomissione che porterebbe a rafforzare l'ego vittima (che non è meno dannoso e potente dell'ego carnefice e prepotente). Il rispetto è lasciare che l'esistente si manifesti ; non contaminare la natura; ascoltare senza interrompere; smettere di aggredire in modo automatico chi la pensa diversamente. Il rispetto porta calma all'interno, perché non può manifestarsi fuori senza portare come conseguenza la pace all'interno. Il rispetto è rivolto anche a noi stessi e non è un invito a diventare zerbini, ma ad ascoltare ciò di cui abbiamo necessità, concederci il tempo per prendersi cura di noi stessi. Come ogni elemento della pratica l'osservare fuori e il riportare dentro ha lo scopo di farci approfondire sempre di più quello stato di fusione col tutto, in modo da comprendere, attraverso l'esperienza che ciò che portiamo all'esterno e ciò che raccogliamo da fuori per noi all'interno sono un tutt'uno. La mente gentile, limpida e deferente, porta ad uno stato di accoglienza anche nei confronti di ciò che proviamo all'interno, porta a sciogliere le tensioni e a creare uno spazio pulito aperto, luminoso. Solo così i pensieri si fermano, senza forzare. Il fondersi con l'orizzonte attorno li disperde come quando restiamo senza fiato davanti a un paesaggio incontaminato. Infatti il passaggio successivo porta la mente a osservare lo spazio e quindi a illuminare il corpo. Mente e corpo non sono separati, così come interno e esterno, e ogni nostro atteggiamento nei confronti di ciò che consideriamo esterno è in realtà qualcosa che rivolgiamo a noi stessi. La separazione va a scomparire e tutto il corpo si fonde in armonia.

Può sembrare difficile comprendere pienamente questo stato, se non lo abbiamo provato, le otto formule sono nate per rendere naturale e alla portata di tutti una condizione speciale e auspicabile non solo per praticare Zhineng Qigong, ma per trasformare realmente la nostra vita in qualcosa di autentico e naturale. Perciò solo recitarle o pensarle creano il cosiddetto 'campo di Qi' anche se non siamo in gruppo, guidati da un istruttore o da un maestro. Posso suggerirvi di immergervi quanto più spesso possibile nel significato e nella sensazione che vi porta il cantare, recitare, ascoltare o ricordare le otto formule per ricreare più spesso questo stato, in modo che si insinuino sempre di più una buona abitudine e vada a sciogliere ciò che occorre per tornare alla condizione naturale di salute, equilibrio e armonia.

Per comporre il campo di Qi, oltre alle 8 formule ci sono dei passaggi che si eseguono prima di ogni pratica. Premetto che si considera campo di Qi uno stato coerente e ordinato dell'energia, in cui è possibile trasmettere l'informazione in modo chiaro e diretto. Ma per creare questo stato si seguono quattro passaggi a cui le formule fanno riferimento:

1. Il rilassamento: lasciare che il corpo abbandoni tutte le tensioni, lasciando che le rigidità svaniscano poco per volta.
2. La raccolta: si porta la mente all'esterno, lontano nell'orizzonte, come se potesse raccogliere a piene mani l'energia della natura e dello spazio (hunyuan qi primordiale) e poi di nuovo all'interno.
3. Uniformare: abbandonando qualsiasi distinzione tra interno e esterno, tra vicino e lontano, dentro e fuori, in modo da sentirsi uno con l'universo.
4. Informare: mettere l'informazione al campo, cosa vogliamo ottenere dalla pratica, come se già fosse avvenuto. L'intenzione deve essere affermativa, positiva. Le lamentele, le paure, l'elenco degli acciacchi e delle cose che vogliamo evitare non funzionano e non solo come informazione nella pratica, non funzionano proprio in generale nel quotidiano, se non a creare l'effetto opposto ('dove va l'attenzione, lì va l'energia' non dimentichiamolo mai).

Continuo a ripetermi, ma la volontà a instaurare un tipo diverso di abitudine è il punto fondamentale per uscire dai nostri ingombranti personaggi che tanto ci fanno pensare e qualche volta anche ammalare. Ma come possiamo diventare un po' più costanti, un po' meno pigri, come rinforzare la nostra volontà?

A questo punto arriva l'ultimo argomento che tratterò in questo piccolo compendio.

Per molto tempo mi sono soffermata ad ascoltare pile di lamentele, sfilate di scontenti, elenchi di acciacchi, tutti accompagnati immancabilmente dalla presenza di scuse e giustificazioni di ogni genere. Come oramai saprete, se avete letto fino a qui, non è con dito accusatorio nei confronti delle vittime seriali che stanno là fuori, ma si rivolge in primis alla vittima prediletta che conosco oramai da tempo e che ha preso dimora nel mio sistema di riferimento (la personalità creata dalle condizioni esterne e dalla reazione dell'essere che desidera approvazione, sostegno e amore).

Ci sono tornata ripetutamente in questo trattato, ma non posso che ripetermi.

La volontà si esercita soprattutto esercitandoci a praticare nonostante sia noioso, estenuante, e spesso anche doloroso.

Gli esercizi che rafforzano la volontà e aprono i meridiani

La posizione statica in piedi Zhan Zhuang l'ho già trattata precedentemente ed è uno degli esercizi più odiati e in seguito più amati da chi pratica. Aggiungerò soltanto che è fondamentale prolungarne la durata fino ad arrivare ai 30 minuti, l'ho praticata anche per un'ora in un contesto diverso (arte marziale interna) per uno scopo diverso, ma i risultati

sulla forza di volontà, sul carattere, sullo scardinamento delle abitudini dannose è evidente e duraturo. E se e quando vi sale la parata in costume di scuse e giustificazioni, corredate dalla montagna di impegni e di cose da fare, vuol dire che dovrete starci qualche minuto in più del previsto...

Per esperienza, questo 'forzare' iniziale è un passaggio necessario per non fare 2 passi avanti e 3 indietro, poi vi assicuro che sarà molto più semplice e i risultati ottenuti non saranno temporanei.

Un altro esercizio mirato a nutrire le fondamenta e a creare spazio e apertura nella zona lombare è seduti con le gambe distese. La "posizione a L" è abbastanza semplice da assumere e mantenere, in più sono concesse delle varianti per abituarsi a esercitarla senza forzare troppo e senza contrarre la zona dorsale e cervicale, poiché l'attenzione e il lavoro riguarda i muscoli dello psoas gli addominali coinvolti nella respirazione inversa e principalmente la zona di mingmen opposta all'ombelico.

E' un esercizio che richiede uno sforzo e una concentrazione costanti, anche se si può adoperare in seconda istanza la cosiddetta 'forza invisibile' (immaginando di produrre lo stesso effetto di apertura e respirazione attraverso mingmen). Inspirando si contraggono simultaneamente i muscoli interno coscia (psoas), si contiene il perineo, l'ombelico va a premere l'interno, immaginando come se premesse sulla colonna, si resta in apnea qualche secondo e ci si rilassa espirando. Quando mi esercitavo le prime volte non era semplice restare con la mente nella zona lombare, perché accusavo dolore e tensioni tra le scapole nelle vertebre cervicali. Ma l'informazione di chi mi seguiva e mi segue tuttora (la mia carissima amica e insegnante Amanda) era chiara: 'Si stanno aprendo spazi e fa male solo perché il Qi comincia a scorrere nuovamente in quelle zone che erano bloccate.' Piano piano, il fastidio è passato. Basta non arretrare, non farsi impaurire dal dolore che se ne va solo se si ha il coraggio di passarci attraverso con l'informazione pulita che ogni tensione e attrito deriva dall'aprirsi di spazi che erano chiusi, atrofizzati. Come in qualsiasi altra forma di allenamento che porti a dei risultati concreti: i muscoli dapprima sono contratti e si fanno sentire, perché non abituati a sollevare pesi o a correre o a contrarsi e a decontrarsi, ma poi tutto diventa fluido. Il dolore scompare poco per volta, i muscoli, i tendini, le ossa si rafforzano e si riesce persino a sorridere di ciò che provavamo prima di superare il limite della nostra paura.

Seduti con le gambe distese (esercitato per mezz'ora al giorno ogni giorno) mi ha portato il risultato di vedere e sentire respirare lo spazio di mingmen che come un piccolo palloncino gode di un proprio respiro. Grazie a questo il Qi dei reni e nel dantian si raccoglie meglio e porta ad una condizione mentale più serena e stabile di cui ho già parlato.

Altre pratiche che testano la forza di volontà in modo significativo sono gli esercizi rivolti ad aprire i meridiani delle braccia, delle mani e lo spazio interscapolare: Chen Qi e Cheng Bi. Chen Qi richiede che le braccia siano distese a una distanza di circa 45 gradi dal corpo, i palmi sollevati e il movimento ha origine dalle scapole che si avvicinano e si allontanano tra loro. Dopo pochi movimenti, in questa zona così poco mobilizzata, arrivano il fastidio, la tensione e il dolore, ma anche qui se insistiamo proprio quando vorremmo mollare, il dolore si trasforma e diventa un formicolio, una piccola scarica elettrica e infine un tepore. Vi assicuro che è così, perché ogni volta che vorrei mollare e insisto accade questo. Lo stesso vale per Cheng Bi che però trovo più difficoltoso perché

richiede una posizione statica con le braccia distese in linea con le spalle e i palmi aperti. Dopo pochissimo tempo le tensioni e i dolori affiorano e superare la mente che ripete: 'non ce la faccio' è una bella sfida. Ma ci sono degli ottimi escamotage: uno dei più efficaci è quello di portare l'attenzione in basso nella zona del dantian e nel respiro, in questo modo ci si distrae dal dolore, Sono arrivata a un massimo di 17 minuti in Cheng Bi, ma occorre esercitarlo con costanza e avendo l'obiettivo di arrivare a 20 minuti, non posso che insistere. Devo dire che il risultato fisico nel praticarla abitualmente è quello di sciogliere sempre di più e sempre più rapidamente l'effetto dolore e riesco a sentire in modo più tangibile lo scorrere del Qi nei meridiani e nelle dita.

Non siamo monaci del tempio Shaolin dove si apprendono esercizi che sembrano umanamente impossibili sin dalla tenera età. Ma certamente, se ci troviamo a seguire una pratica, una disciplina, è perché non siamo proprio soddisfatti della condizione fisica, mentale o emotiva in cui ci troviamo. Se ancora crediamo di non avere in mano la capacità, e il talento di farci del bene e del male, ma ci affidiamo ai ritrovati farmacologici o alle numerose soluzioni alternative che troviamo ovunque anche a prezzo moderato, allora non ha senso intraprendere questa strada. Una pratica che richiede di attraversare i nostri limiti mentali, emotivi e fisici con metodo e pazienza, ma che in cambio ti dona la libertà di tornare alla 'versione migliore di noi stessi' (come dice Amanda) . Ci possiamo aggiustare seguendo inizialmente ciò che ci piace di più, la pratica che ci fa stare bene, ma prima o poi, se vogliamo ottenere qualcosa di solido e duraturo, bisognerà anche affrontare ciò che ci mette un po' alla prova, confidando di ricevere il sostegno di chi ci guida e del gruppo di pratica, ma al contempo, sviluppando la consapevolezza che nessuno può fare il lavoro al posto tuo. Gli strumenti perfetti, i migliori maestri, il contesto più agevole: la scelta è sempre personale, è la propria volontà a fare la differenza.

Gli esercizi di secondo livello e la serie per lo scioglimento della colonna

Per concludere questa descrizione del mio percorso all'interno del Zhineng Qigong non posso non trattare brevemente gli esercizi di secondo livello.

Creati dal Dr. Pang Ming per portare in modo più preciso l'attenzione e il Qi all'interno del corpo. Cominciando dalla zona cervicale con il movimento di collo di gru, scendiamo un esercizio dopo l'altro ad aprire tutte le zone del corpo, a distendere muscoli, tendini, a sciogliere la colonna vertebrale fino ad arrivare ai meridiani delle gambe e ai piedi. Per poi concludere con una serie di movimenti per raccogliere e uniformare il Qi interno.

Personalmente devo dire che gli esercizi dinamici mi sono sempre piaciuti, ma anche qui si tratta di approfondire e lavorare con l'attenzione all'interno e c'è voluto del tempo perché la mente seguisse più l'esercizio dei suoi 'raccontini prediletti'. Adesso devo dire che sento sempre meglio i movimenti interni del Qi nelle varie zone che lavorano, magari posso suggerire di rallentare l'esecuzione o di velocizzarla, perché mano a mano che familiarizziamo con gli esercizi questi possono perdere il sapore del tenere l'attenzione all'interno e senza questo elemento diventare esercizi di ginnastica.

La stessa cosa posso dire degli esercizi per lo scioglimento della colonna del maestro Dhou. Amo soprattutto la serie a terra e mi aiuta a risolvere rapidamente le tensioni alla

zona cervicale e al collo, quando mi carico di troppa rigidità. Anche in questo caso posso affermare che più si pratica e più i risultati si consolidano. Sono arrivata a sciogliere problemi cronici, posturali, infiammazioni, poco per volta se ne vanno anche le abitudini ripetitive della mente, e gli stati emotivi confusi. Quindi è chiaro come nel sistema ideato dal Dr.Pang Ming anche gli esercizi più impegnativi dal punto di vista fisico, abbiano un ampio spettro di risultati sull'intero. Persino quando ci sembra che l'esecuzione sia rigida, forzata o poco presente, ne traiamo comunque beneficio, avvertendo come ogni blocco, formicolio, fastidio che sale in superficie a manifestarsi, sia in realtà il segnale positivo di qualcosa che si risolve, del Qi che comincia a scorrere nuovamente. Anche per gli esercizi di secondo livello, è fondamentale la costanza e la volontà. Ovviamente non sarà possibile ogni giorno eseguire l'intera sequenza, perciò non è sbagliato selezionare qualche esercizio e integrarlo nella pratica quotidiana, in un primo momento, seguendo le indicazioni di un insegnante. Poco per volta però apprendiamo a comprendere chiaramente ciò di cui abbiamo bisogno e a praticare di conseguenza.

Le capacità straordinarie

Cosa sono le capacità straordinarie? Sono quelle qualità innate in ognuno di noi, che ci permettono di percepire informazioni senza il filtro dei cinque sensi, senza una classificazione data dal nostro sistema di riferimento. Potremmo chiamarle intuizioni, precognizioni, telepatia, ma non sono magie, sono più comuni di quanto pensiamo e più accessibili di quanto crediamo. Occorre solo aprirci alla possibilità e nutrire fiducia in noi stessi.

Il Dr.Pang Ming ha ideato questa disciplina con l'intento chiaro di portare un supporto efficace per migliorare la salute delle persone, senza far nascere un culto per il maestro, in modo che ognuno possa concretamente muoversi nella propria direzione, senza richiedere continuo supporto, cura e sostegno poiché la pratica apre a tutti la possibilità di ridestare le capacità straordinarie. Queste ci permettono di comprendere che cosa ci accade all'interno, percependo i movimenti del Qi poco per volta, e vedendoli sempre più chiaramente prima in noi e poi negli altri.

Non di rado avviene però il contrario: ci accorgiamo di avvertire i movimenti del Qi esterno e negli altri, quando ancora non vediamo o percepiamo i nostri. Me ne sono accorta più volte, di essere ancora molto incerta nel percepire ciò che avviene al mio interno, ma di percepire magari dei blocchi nell'altra persona, se mi viene richiesto. Questo accade perché abbiamo l'attenzione rivolta principalmente all'esterno, perciò, quando iniziamo a percepire, lo facciamo nel campo di attenzione a cui ci rivolgiamo abitualmente.

Conclusioni

D'impronta sono sempre stata portata a voler aiutare tutti, ma ho compreso, grazie a questo percorso, che non si può aiutare realmente, se prima non ci prendiamo cura di noi stessi. Non possiamo dare agli altri ciò che non abbiamo ottenuto per noi. Un medico malato, non può curare nessuno, prima dovrà guarire, poi potrà supportare gli altri concretamente. Una madre sacrificata per i figli, (malgrado sia un modello comune) mancherà di trasmettere loro i valori più importanti: l'amor proprio e il diritto di perseguire la propria felicità. Lo so' bene, perché è uno dei nodi più difficile da sciogliere. Mi osservo e vedo in me e in molte amiche che generalmente non ci si carica solo delle vite dei figli, ma anche di quelle dei compagni e dei mariti e per concludere dei genitori. Vorremmo vedere i nostri figli felici, i nostri mariti sereni e i nostri genitori contenti di noi. Ma è praticamente impossibile, se per prime non ci adoperiamo a comprendere che la nostra felicità non può essere consegnata in mano a nessuno, e a nessun evento. Dipende esclusivamente da noi, dalle nostre scelte e dalle nostre priorità. Tutti vorremmo un mondo migliore, un'umanità più consapevole, rispettosa dell'ambiente e dell'altro.

Ma chiediamoci onestamente: con chi stiamo più volentieri? Con persone che ci fanno ridere, con chi ci compatisce, o con chi condivide lamentele e paure? Credo che la maggioranza di noi, preferirebbe ridere, ma affrontando la questione in modo più onesto, ci accorgeremo che spesso condividiamo lamentele e troviamo supporto in chi ci compatisce. Perciò non facciamo gli idealisti, se nel concreto non ci mettiamo in discussione per primi, senza crocifiggerci, ma non additiamo il resto dell'umanità che vaga, cieca e impaurita, quando non riusciamo a mettere un sorriso sul volto, anziché una polemica sulle labbra.

Con questo appunto vorrei sottolineare per me stessa in primis che non è necessario infliggerci punizioni, perché 'sono sempre in questa condizione, nonostante la pratica?', ma con pazienza rimetterci in carreggiata coltivando il primo pensiero. E questo primo pensiero non può essere un desiderio per l'umanità, la famiglia, i figli, ma deve essere affermativo e rivolto a sé stessi: 'Sto bene' 'Sono felice' . Solo persone felici, che stanno bene, potranno fare la differenza e contaminare il pianeta, invertire la corrente di paura, ansia, scoramento in cui ci troviamo. Lo vediamo anche nel piccolo, in una famiglia, nell'ufficio, come cambia il campo d'informazione dell'ambiente in base all'umore e alla vibrazione che portiamo con noi.

Concludo dicendo che in tutta la mia vita di ricerca, non ho mai trovato niente di più efficace, concreto e rivoluzionario come il percorso indicato dal Dr.Pang Ming. Al contempo ogni risultato dipende da noi stessi, dalla fiducia che ci accordiamo sempre di più, anche dal fatto di convivere con i nostri tentativi, avendo presente sempre che ciò a cui diamo attenzione, è ciò che crescerà di più, pertanto anche se ci rovesciamo come tartarughe, approfittiamone per guardare le stelle.

Bibliografia :

‘Zhineng Qigong I: Introduzione, teoria olistica e scienza del qigong’ Ooi Kean Hin, Vito Marino, Ramon Testa

‘Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente (yishi) e coltivazione della virtù (daode): volume 2 Ooi Kean Hin, Ramon Testa

‘Domande di verifica del corso istruttori del primo e secondo anno’ Commenti a cura di M.Minelli, revisione e termini cinesi di Amanda Carloni.

Sitografia:

<https://www.zhinengqigongitalia.it/il-fondatore-pang-ming/> 05/12/2020

<https://www.zhinengqigongitalia.it/un-po-di-pratica/> 13/12/2020

<https://www.zhinengqigongitalia.it/un-po-di-teoria-di-zhineng-qigong/> 15/12/2020