



ASD Zhineng Qigong Italia

*Il Zhìnéng Qìgōng: sintesi ragionata di due testi del
Maestro Ooi Kean Hin*

Autore:

Massimo Minelli

Traduzione e traslitterazione dei termini cinesi:

Amanda Carloni

“Il *qìgōng* è il raffinamento della coscienza al fine di ottimizzare lo stato energetico del corpo. Questo porta una salute vibrante, una mente e un corpo armoniosi e un’interiorità risvegliata”

Páng Míng

Introduzione

Il presente lavoro si propone di esporre in maniera sintetica ma esaustiva i contenuti dei due testi del maestro Ooi Kean Hin adottati nella nostra scuola, nei quali l’autore presenta il *Zhìnéng Qìgōng* 智能气功 e le teorie che ne sono alla base. I testi in questione sono: *Zhìnéng Qìgōng - Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qìgōng* e *Zhìnéng Qìgōng II - Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù*, entrambi tradotti e a cura di Ramon Testa.

Nato nel 1961 e residente a Penang (Malesia), il maestro Ooi è farmacista, massoterapista e terapeuta/istruttore di *Zhìnéng Qìgōng*, consulente presso il Ministero della Salute e responsabile, insieme alla maestra Sew Pei See, del *Serenity Therapy and Health Centre*. Nell’introduzione ai testi in questione, l’autore presenta questi come la sua interpretazione e comprensione degli insegnamenti del dott. Páng Míng e, in particolare, del suo *Jiǎn Míng Zhìnéng Qìgōng Xué* 简明智能气功学 (“Compendio di studio del *Zhìnéng Qìgōng*”).

Da parte mia, nel tentativo di presentare il contenuto dei due volumi in questione nella maniera più organica e chiara possibile, ho integrato informazioni (relative principalmente al programma tecnico, ma non solo) tratte da lezioni e seminari dello stesso maestro Ooi, nonché dagli altri testi presenti in bibliografia.

Il Fondatore

Il dott. Páng Míng 庞明 nasce nel settembre del 1940. Nel 1958 si laurea alla facoltà di medicina di Pechino e inizia a praticare la medicina occidentale. Dal 1958 al 1962 studia la medicina cinese all'Associazione di MTC di Pechino e successivamente comincia la pratica medica. Durante questi studi, inizia la sua ricerca nell'ambito del *qìgōng* 气功, a cominciare dalla tradizione buddhista e marziale. Dal 1970 si dedica allo studio della tradizione daoista e dei suoi testi classici, seguendo l'insegnamento di vari maestri. Nel 1979 forma la prima organizzazione di *qìgōng* intesa per un vasto pubblico: la Società di ricerca del *qìgōng* di Pechino.

Nel 1982 crea il *Zhìnéng Qìgōng* e comincia a viaggiare in varie parti della Cina per tenere conferenze. Nel 1989 fonda a Shíjiāzhuāng 石家庄 (nello Héběi 河北) una Scuola di *Zhìnéng Qìgōng*. Nel 1991 sposta il centro a Qínhuángdǎo 秦皇岛 e cambia il nome in Centro Huáxià 华夏 di ricerca del *Zhìnéng Qìgōng*. Tra il 1992 e il 1995 crea un nuovo Centro di ricerca nello Héběi e, nella stessa provincia, il Centro Huáxià di riabilitazione di *Zhìnéng Qìgōng*: il più grande ospedale senza medicine della storia, in cui sono stati trattati più di 300.000 pazienti con 180 diverse malattie, raggiungendo un grado complessivo di efficacia pari al 95%. Nel centro è stata documentata altresì la pratica col *qì* esterno:

1. nel trattamento dei pazienti
2. nella produzione agricola
3. nell'allevamento di pollame
4. nel miglioramento della qualità della produzione industriale

Nel 1997 il *Zhìnéng Qìgōng* ha ricevuto il certificato di approvazione dal Comitato di valutazione per gli esercizi di *qìgōng* del Dipartimento nazionale dello sport, risultando primo fra i sistemi di *qìgōng* valutati.

Il dott. Páng ha pubblicato molti libri sul *qìgōng* e la filosofia cinese, mentre i suoi studenti, divenuti a loro volta abili insegnanti, hanno continuato a diffondere la disciplina in Cina e nel mondo.

Il Zhìnéng Qìgōng

Zhìnéng Qìgōng significa “lavoro (*gōng* 功) sull’energia (*qì* 气) per lo sviluppo di abilità (*néng* 能) e saggezza (*zhì* 智)”, laddove con “abilità” si fa riferimento sia alle abilità fisiche sia a quelle mentali e con “saggezza” si intende la capacità di muoversi con profitto nel proprio contesto di vita, sociale e naturale. Più nello specifico, trattasi di una pratica che ha lo scopo di:

1. prevenire e curare le malattie
2. rafforzare la salute fisica e mentale
3. regolare le emozioni
4. prolungare la vita
5. sviluppare le abilità latenti
6. liberare la persona dai suoi condizionamenti inconsci
7. contribuire, in tal modo, all’evoluzione della società umana

Per realizzare tali obiettivi, si procede alle quattro regolazioni:

1. regolazione del corpo
2. regolazione del respiro
3. regolazione della mente
4. regolazione del comportamento, ovvero della relazione cosciente con sé stessi, la società e la natura: ci si riferisce a questo aspetto della pratica con l’espressione *dàodé* 道德, che sta a indicare la virtù (*dé*) in quanto più alta espressione dell’umana natura (*dào*)

Per realizzare le quattro regolazioni, il *Zhìnéng Qìgōng* si serve di una serie di tecniche e di esercizi che prevedono:

1. uso cosciente della mente
2. posture
3. movimenti

4. respirazione consapevole
5. suoni

Nel *Zhìnéng Qìgōng* il dott. Páng Míng ha riunito posizioni e tecniche tenute in grande considerazione dagli studiosi del passato, creando una pratica estremamente efficace e di rapido apprendimento. Ciò gli è stato possibile avendo studiato con diciannove grandi maestri di diverse scuole di *qìgōng*, cosa che gli ha permesso di approfondire, accanto alla MTC, il *qìgōng* confuciano, daoista e buddhista, oltre a *qìgōng* ristretti ad alcune cerchie familiari cui le sue straordinarie capacità gli hanno permesso di accedere. Nel *Zhìnéng Qìgōng* troviamo raccolti e spiegati con semplicità tecniche e “trucchi” custoditi gelosamente per secoli nelle scuole di *qìgōng*.

I parametri per valutare il livello di pratica di un praticante sono:

1. il livello di salute fisico, mentale e relazionale
2. l'abilità di mobilizzare il *qì* interno ed esterno

Quando pratichiamo, diventiamo gradualmente più sensibili nel percepire i cambiamenti:

- dei movimenti del corpo
- dei canali energetici
- del meccanismo di apertura-chiusura del *qì*
- del *qì* degli organi interni
- delle emozioni
- della mente
- qualsiasi altro cambiamento

La centralità del lavoro sulla coscienza¹

Con il termine “coscienza” (o “mente”) ci riferiamo a:

- ciò che percepisce e conosce sé stessa e il mondo
- ciò che è capace di iniziativa attiva, ovvero di agire deliberatamente e consapevolmente, in maniera indipendente

Uso cosciente della mente, posture, movimenti, respirazione consapevole e suoni sono tutti strumenti attraverso cui è possibile attrarre, muovere e far fluire l’energia, allo scopo di riequilibrarla e reintegrarla. Fra essi il più importante è il primo, senza il quale nulla può essere fatto. La mente è infatti “il comandante delle attività vitali”: se questo è addormentato, distratto, assente... il sistema semplicemente va avanti come può. Il fondamento della pratica è, pertanto, l’iniziativa di essere presenti, istante dopo istante, a quello che si sta facendo, laddove la passività non può portare che all’automatismo e all’inconsapevolezza. È per questo che – spiega il dott. Páng – il controllo del *qì* si ottiene attraverso la padronanza della mente.

L’utilizzo attivo e consapevole della coscienza si realizza a partire da due movimenti fondamentali dell’attenzione:

1. focalizzazione: portare attivamente l’attenzione, solitamente dispersa fra la moltitudine di oggetti mentali che vanno a costituire le catene del pensiero associativo automatico, su un oggetto deliberato. Ci si riferisce a ciò con l’espressione “da mille pensieri a un solo pensiero”.
2. introversione della coscienza: portare attivamente l’attenzione sulle proprie attività vitali (le quali ricomprendono in sé tutte le funzioni dell’essere umano: dal metabolismo di base alle facoltà superiori). Ci si riferisce a questa dinamica dell’attenzione con l’espressione “dall’esterno all’interno”.

¹ I termini “coscienza” e “mente” sono qui utilizzati come sinonimi per tradurre espressioni cinesi che saranno analizzate più avanti.

Nella pratica formale, pertanto, ci si focalizzerà di volta in volta sullo spazio interno del corpo e le sensazioni presenti, sulla postura e la posizione assunta, sul movimento, il respiro, i suoni – pronunciati o soltanto pensati – utilizzati in alcuni tipi di esercizi e le vibrazioni da essi generate all'interno del corpo, sui meccanismi del *qì* e le relative sensazioni, sulla mente stessa. Nella pratica informale, sui nostri atteggiamenti e comportamenti nella loro connessione con sensazioni, emozioni e pensieri.

Tanto più la coscienza sarà in grado di rimanere focalizzata su un oggetto, tanto più sarà potente il suo effetto sul *qì* e sulla realtà oggettiva, funzioni vitali *in primis*.

L'introversione della coscienza distingue il *Zhìnéng Qìgōng* (e il *qìgōng* in generale) da tutte le attività in cui l'attenzione, sebbene focalizzata, è rivolta su un oggetto diverso dalle attività vitali del soggetto, come lo sport, la lettura di un libro o la visione di un film, solo per fare alcuni esempi.

Gli esercizi e le tecniche del *Zhìnéng Qìgōng*

Comprendono:

- forme dinamiche (*dònggōng* 动功): esercizi veri e propri
- forme statiche (*jìnggōng* 静功): esercizi di meditazione e di quiete
- forme spontanee (*zìfā gōng* 自发功)

Gli esercizi dinamici

Gli esercizi dinamici conducono il praticante attraverso tre metodiche di allenamento a essi trasversali:

- a) *hùnyuán* esterno, in cui l'attenzione viene portata sull'unione della mente con il *qì* esterno al corpo (*qì* primordiale)
- b) *hùnyuán* interno, in cui l'attenzione viene portata sull'unione della mente con il *qì* interno al corpo (*qì* corporeo e degli organi interni)
- c) *hùnyuán* centrale, in cui l'attenzione viene portata sull'unione della mente con il *qì* in mezzo al corpo (*qì* del canale e della linea centrali)

Nel programma originario del *Zhìnéng Qìgōng*, vi sono sei serie di esercizi, tre delle quali soltanto sono state divulgate:

- 1) I livello, dove troviamo la sequenza *pěngqìguàndǐngfǎ* 捧气贯顶法, ovvero “metodo per sollevare il *qì* e riversarlo dalla sommità della testa”: appartiene allo *hùnyuán* esterno. Portando alternatamente l'attenzione fuori e dentro il corpo, si favorisce la fusione e lo scambio naturale fra *qì* interno (il *qì* corporeo) e *qì* esterno (il *qì* primordiale), allo scopo di aumentare la quantità e la qualità del primo. Tale scambio avviene principalmente a livello della pelle e del tessuto membranoso del corpo (connettivo). Con questo esercizio è possibile ristabilire la salute, accrescere la propria sensibilità e cominciare a sviluppare le capacità straordinarie (CS), a partire dalla percezione extra-sensoriale.

- 2) Il livello, dove troviamo la sequenza *xíngshénzhuāng* 形神庄, ovvero “metodo per l’integrazione di corpo e mente”: appartiene allo *hùnyuán* interno e lavora col *qì* corporeo. Mobilizzando ogni singola parte del corpo e mantenendo l’attenzione all’interno – sulla percezione del movimento e le eventuali altre sensazioni – si porta il *qì* in profondità nei tessuti (pelle, muscoli, tendini, vasi sanguigni e ossa) e si mobilizza il *qì* dei meridiani energetici. Con questo esercizio vengono sciolti articolazioni, legamenti e tendini e si accrescono ulteriormente la sensibilità e il livello di salute, portandoli sopra la media.
- 3) III livello, dove troviamo la sequenza *wǔyuánzhuāng* 五元庄, ovvero “metodo per riunire i cinque”, in riferimento ai cinque organi: appartiene allo *hùnyuán* interno e lavora col *qì* degli organi interni. Mobilizzando quest’ultimo attraverso posture, *mudra* (parola sanscrita che indica determinate posizioni delle mani) e suoni, si procede al riequilibrio delle emozioni collegate ai cinque organi. Questo metodo migliora il *qì* degli organi interni e stabilizza l’attività mentale. L’allenamento dello *hùnyuán* interno, in generale, aumenta l’abilità di controllo sui muscoli involontari e quindi su funzioni come il battito cardiaco, la pressione sanguigna e i movimenti intestinali.
- 4) il IV livello è *zhōngmài* 中脉 *hùnyuán*, ovvero “*hùnyuán* del canale centrale”. Appartiene allo *hùnyuán* centrale e lavora con il *qì* del canale centrale, che collega *bǎihuì* 百会 (2-3 cm posteriormente rispetto alla sommità della testa, GV20) a *huìyīn* 会阴 (al centro del perineo, CV1). La pratica di questo metodo è in grado di accrescere considerevolmente le CS.
- 5) il V livello è *zhōngxiàn* 中线 *hùnyuán*, ovvero “*hùnyuán* della linea centrale”. Appartiene allo *hùnyuán* centrale e lavora con il *qì* della linea centrale, più sottile del canale centrale e interna a quest’ultimo. Chi lavora proficuamente con questo metodo è molto vicino all’unione con l’universo, obiettivo del sesto e ultimo livello.

6) il VI livello è *fǎnběnguī* 返本归 *hùnyuán*, ovvero “unione con l’universo” (letteralmente: “*hùnyuán* del ritorno alla propria radice”). Appartiene allo *hùnyuán* centrale.

Il quarto livello di esercizi avrebbe dovuto essere introdotto entro il 1995. Non ritenendo tuttavia che gli studenti avessero raggiunto, in generale, una quantità e una qualità di *qì* sufficienti, il dott. Páng cambiò il suo programma e negli anni immediatamente successivi introdusse gli esercizi conosciuti come gli “8 metodi di coltivazione del *qì*”, che hanno lo scopo di permettere ai praticanti di *Zhìnéng Qìgōng* sia di progredire in tal senso sia di approssimare il lavoro sul canale e la linea centrali. Intorno all’anno 2000, una revisione generale della disciplina lo portò a divulgare il cosiddetto *zhìnéng tàijí* 太极. Con questo nome, invero mai utilizzato direttamente dal dott. Páng, si indicano l’esercizio semi-statico “seduti con le gambe distese” (vedi paragrafo successivo), il *tàijí* con la sfera 1 e 2, due sequenze dinamiche nelle quali si utilizzano rispettivamente una e due sfere di gomma, nonché altri esercizi più semplici a essi correlati che si concentrano sulle membrane del corpo. La pratica degli esercizi del *zhìnéng tàijí* aumenta e velocizza gli effetti dei metodi contenuti nei primi tre livelli del *Zhìnéng Qìgōng*, in quanto incrementa il *qì* nelle fondamenta, apre le membrane e rafforza il *qì* corporeo nella sua componente interna ed esterna, intendendo con quest’ultima espressione il campo individuale di *qì* intorno al corpo.

Nella prima delle due sequenze del *tàijí* con la sfera, movimenti più o meno complessi vengono associati alla rotazione continua della sfera fra le mani, la qual cosa genera rapidamente movimenti e sensazioni di *qì* nel corpo. La seconda si concentra invece su movimenti a spirale più o meno complessi, che interessano in particolar modo gli arti superiori e che si riverberano in tutto il corpo.

Esercizi semplici

Possono essere così definiti esercizi estremamente efficaci appartenenti al repertorio del *Zhìnéng Qìgōng* caratterizzati da movimenti semplici e ripetuti che li distinguono dalle sequenze notevolmente più articolate e complesse degli esercizi dinamici veri e propri. Si potrebbe pensarli come una categoria di esercizi a metà fra quelli dinamici e quelli statici. Possono essere eseguiti in piedi, da seduti o da sdraiati. Fra i più importanti e praticati troviamo:

- *lāqì* 拉气 (“tirare il qì”): consiste in un movimento di apertura e chiusura delle mani che riverbera quello della coscienza nello spazio esterno e interno al corpo, promuovendo il fluire del qì attraverso di esso, lo scambio e la fusione del qì interno con quello esterno e l’incremento della qualità e della quantità del qì corporeo.
- *róufù* 揉腹 (“massaggio dell’addome”): consiste in un impastamento circolare dei tessuti attraverso un movimento rotatorio dei palmi sovrapposti sull’ombelico. Con la mente poggiata nel *dāntián* inferiore, il qì delle fondamenta viene nutrito.
- *chēnqì* 抻气 (“stirare il qì”): è uno degli otto metodi di coltivazione del qì. Consiste in un movimento di scorrimento orizzontale delle scapole, in chiusura e apertura, con le braccia completamente distese a quarantacinque gradi rispetto al corpo e le mani – aperte e distese fino alla punta delle dita – a formare un angolo di novanta gradi con quelle. Apre i canali delle braccia; dà beneficio a cuore e polmoni; aiuta il riequilibrio emozionale stimolando il palazzo *hùnyuán* (il centro di raccolta e connessione del qì degli organi interni); rafforza il sistema immunitario.
- *dūnqiángōng* 蹲墙功 (“metodo dell’accovacciarsi davanti al muro”), più comunemente conosciuto come “sali-scendi”: è uno di quegli esercizi per lungo tempo custoditi gelosamente dalla tradizione che il dott. Páng Míng ha reso noti al grande pubblico. Scioglie le anche, le ginocchia e le caviglie; nutre le

fondamenta energetiche; apre la colonna; armonizza e rafforza il *qi* in tutto il corpo; riequilibra le reazioni da *qi* e allena la forza di volontà.

Gli esercizi statici

Accanto agli esercizi dinamici troviamo gli esercizi statici, in cui il corpo, solitamente dopo dei movimenti introduttivi, rimane immobile in una determinata posizione, studiata per aprire il flusso del *qi* in un certo modo.

La pratica può prevedere, nell'immobilità del corpo, un'attività mentale dinamica, come quando, nella statica in piedi o seduti con le gambe distese, si riuniscono mentalmente i tre centri, nonché eventuali, piccoli movimenti di aggiustamento, qualora ce ne fosse bisogno, ricordando che, se questi non fossero minimi, il lavoro dell'energia innescato dalla posizione verrebbe ogni volta interrotto e l'efficacia generale dell'esercizio diminuirebbe.

Oltre a ciò, in alcune fasi o modalità, la posizione statica è accompagnata da piccoli movimenti, come ad esempio l'espandere ritmicamente l'area lombare quando, in seduti con le gambe distese, si lavora con la cosiddetta "forza visibile". In questa versione l'esercizio statico somiglia, con movimenti più contenuti, a un esercizio semplice e può essere definito "semi-statico".

È infine possibile, eventualmente, per aiutare il corpo e la mente a sostenere più a lungo una posizione nelle fasi di apprendimento o qualora si fosse particolarmente stanchi o irrequieti, integrare la statica con movimenti tratti da altri esercizi, *in primis* quello di *lāqi*.

Di contro, andremo a eseguire un esercizio statico-meditativo nel senso più tradizionale dell'espressione, quando la mente si farà immobile – praticando la pura osservazione – nel corpo immobile, intendendo questo aggettivo non necessariamente o immediatamente in senso assoluto, bensì come idea regolatrice di un processo.

Fra i più importanti esercizi statici troviamo:

- *sānxīnbìngzhànzhūāng* 三心并站庄, ovvero “esercizio in piedi per l’unione dei tre centri”, anche noto semplicemente come *zhànzhūāng*. Trasversale rispetto agli esercizi dinamici, è una pratica molto importante, necessaria per passare dallo *hùnyuán* esterno allo *hùnyuán* interno e da quest’ultimo allo *hùnyuán* centrale. Nei diversi stadi ci sono delle piccole varianti su dove portare l’attenzione. Scopo dell’esercizio è quello di nutrire le fondamenta energetiche del praticante, collocabili nello spazio del *dāntián*²丹田 inferiore, area compresa fra l’ombelico e *mìngmén* 命门 (il punto fra la seconda e la terza lombare, GV4). Più precisamente, in questo spazio troviamo due distinti campi energetici fusi fra loro: quello del *dāntián* inferiore propriamente detto, collocato nell’addome e bacino di raccolta del *qì* postnatale (ricavato dal cibo e dall’aria)³, e quello del palazzo di *mìngmén*, collocato fra i reni e sede del *qì* prenatale (il patrimonio informativo-energetico ricevuto dai genitori al momento del concepimento). L’esercizio di *zhànzhūāng* apre lo spazio di *mìngmén* e l’articolazione sacro-iliaca; distende la colonna; stabilizza la mente, approfondisce il respiro e, come si diceva, nutre le fondamenta energetiche del corpo. Rilassando la vita, le anche e il coccige, costituisce la base per i metodi dinamici, per la cui efficacia questi sono importanti requisiti. Nella fase e nella misura in cui l’attenzione si fa immobile nella postura immobile, è un esercizio statico a tutti gli effetti.
- *zhítuǐzuòsōngyāofǎ* 直腿坐松腰法, ovvero “metodo dello stare seduti con le gambe distese per rilassare la vita”. Con l’utilizzo della “forza visibile” unito alla respirazione inversa, la lombare viene spinta indietro in fase di inspirazione, mentre si attivano diversi muscoli nel corpo e c’è pertanto un movimento fisico evidente. Quando invece si utilizza la “forza invisibile”, il movimento concerne

² *Dāntián* significa letteralmente “campo del cinabro”. Il cinabro è un minerale che nella tradizione cinese ha un valore alchemico.

³ Nel corpo umano troviamo altri due *dāntián*, quello mediano, collocato nel petto, e quello superiore, collocato nella testa.

principalmente l'attività mentale, che raccoglie il *qì* nel *mìngmén* servendosi del respiro. In questa versione dell'esercizio, il movimento fisico generato dalla mente e dal *qì* che vanno a raccogliersi nell'area lombare risulta impercettibile dall'esterno. Quel che traduciamo con “vita”, *yāo*, significa letteralmente “parte importante del corpo”. Ci si riferisce con questa espressione alle strutture anatomiche che vanno da *mìngmén* fino all'articolazione sacro-iliaca. Sciogliendo articolazioni, muscoli, tendini e legamenti in quest'area si permette l'accumulo di *qì* nel *dāntian* inferiore e si promuove la sua libera circolazione in tutto il corpo. Per queste sue caratteristiche, trattasi di un esercizio analogo e propedeutico a *sānxīnbìngzhànzhūāng*.

- *chēngbì* 撐臂, ovvero “sostenere le braccia”. Lavora sull'apertura dei meridiani delle braccia e sull'orbita funzionale di cuore e polmoni. È uno degli esercizi più efficaci per rafforzare la volontà e per coltivare la non-identificazione con le sensazioni corporee. Poiché, da un lato, non è possibile tenere a lungo le braccia sollevate senza attivare il corpo di *qì*, ovvero senza sbloccare il flusso dell'energia e, dall'altro, non è possibile attivare il corpo di *qì* senza mantenere l'attenzione all'interno, rilassando e distendendo continuamente, è uno degli esercizi che più direttamente ci permette di fare esperienza dell'integrazione di mente e corpo e, attraverso di essa, della capacità di controllo della mente sul *qì* e sul corpo fisico.

Le forme spontanee

Come gli ultimi tre livelli degli esercizi dinamici, anche questa categoria di esercizi non è stata mai insegnata ufficialmente dal dott. Páng Míng, trattandosi di metodiche che richiedono determinati prerequisiti per risultare efficaci e sicure.

La composizione del campo di qì

Un discorso a parte merita, infine, la tecnica della composizione del campo di qì, sviluppata dal dott. Páng nell'ottica di insegnare a molte persone contemporaneamente tecniche di qìgōng di alto livello, tradizionalmente riservate a pochissimi.

L'insegnante compone un campo di qì unificato e coerente:

1. armonizzando l'attività mentale dei praticanti
2. fondendo il qì del gruppo – che può essere composto da decine, centinaia o anche migliaia di persone – con quello dell'universo
3. inserendo nel campo così creato informazioni specifiche di guarigione/evoluzione

All'interno del campo, quando viene data un'istruzione, i praticanti sono agevolati nel sentire i cambiamenti interni oppure, se l'insegnante visualizza l'esercizio, nell'esecuzione dei relativi movimenti.

I fattori di efficacia di un campo di qì sono:

1. il livello di pratica dell'insegnante
2. il numero e la qualità dell'attenzione dei partecipanti

Gli insegnamenti più recenti del Fondatore

Nel 2016, dopo molti anni dall'ultima revisione della disciplina, il dott. Páng introduce ancora una nuova tecnica: la recitazione del suono “ng”, il cui scopo è contattare direttamente la sorgente della coscienza nel centro del cervello. È una tecnica che non prevede particolari movimenti o posture.

Nel 2019, infine, comincia a insegnare una nuova forma di zhànzhūāng: zhōngzǐzhūāng 中子庄, che alcuni hanno fuso con la posizione del cavaliere (dàmǎzhūāng 大马庄).

Differenze fra il *Zhìnéng Qìgōng* e il *qìgōng* tradizionale

1. Esclusione della conduzione orbitale e di altre speciali attività mentali

A differenza del *qìgōng* tradizionale, nel *Zhìnéng Qìgōng* non si utilizza l'attenzione per cercare di condurre il *qì* lungo i tragitti dei meridiani né si usano altre tecniche particolari per raggiungere lo stato di quiete. La salute del corpo e la calma della mente vengono perseguite semplicemente mantenendo l'attenzione sull'esecuzione degli esercizi. Nel primo livello, ad esempio, la mente si porterà alternatamente nello spazio lontano e nel corpo, seguendo i movimenti di spinta/apertura e raccolta/chiusura; nel secondo, sarà concentrata all'interno, sui movimenti del corpo e sulle sensazioni a essi collegate. Anche se il *qì* non viene affatto nominato, trattasi di tecniche di *qìgōng* di alto livello: nei testi tradizionali sono infatti considerate tali sia l'unione della mente con lo spazio sia l'unione della mente col corpo (da ricercare, successivamente, in ogni gesto quotidiano). Quando si usa la coscienza in questo modo, il *qì*, sebbene non sia direttamente fatto oggetto d'attenzione, è sempre automaticamente e profondamente coinvolto, in virtù del principio per cui “mente e *qì* si equivalgono”. La calma, da parte sua, sorge spontaneamente in virtù di un altro fondamentale principio secondo il quale “l'osservazione è già quiete”.

2. Attrarre il *qì* invece di condurlo

La tecnica del condurre il *qì* lungo determinati percorsi – tradizionalmente il “piccolo circuito celeste”, formato dal meridiano centrale anteriore e posteriore, e i tragitti dei meridiani regolari – viene sostituita, nel *Zhìnéng Qìgōng*, da quella di attrarre il *qì*, ritenuta dal dott. Páng Míng sia più sicura sia di più facile e rapido apprendimento. Errori ripetuti nella conduzione del *qì* lungo i canali energetici, infatti, possono causare problemi di salute sia a livello fisico sia a livello mentale.

Nel *Zhìnéng Qìgōng* vi sono tre modi per attrarre il *qì*:

1. con la mente: questo metodo mobilita il *qì* corporeo e il *qì* esterno, ma non quello dei canali energetici. Negli esercizi di primo livello, spostando la mente dallo spazio al corpo e viceversa, si promuove la fusione e lo scambio fra il *qì* corporeo e il *qì* dell'ambiente, andando a nutrire in particolare il sistema membranoso e i tre *dāntián*. Per fare un altro esempio, praticando *zhànzhuāng*, l'esercizio di meditazione statica, si va a nutrire l'energia del *dāntián* inferiore mantenendo l'attenzione su quest'ultimo, ovvero nello spazio interno fra ombelico e *mìngmén*.
2. con la forma: i movimenti e le posizioni attraggono e mobilitano il *qì* nei meridiani e vanno a stimolare i distretti corporei a essi collegati. Non utilizzando il *Zhìnéng Qìgōng* il metodo della conduzione del *qì* lungo i canali, il *qì* di questi ultimi, più lento e meno mobile del *qì* corporeo, può essere mobilitato soltanto in questo modo. È il metodo tipico degli esercizi del secondo livello e degli esercizi statici, nei quali l'attenzione viene costantemente mantenuta sulle sensazioni che i movimenti e le posizioni generano nelle parti del corpo interessate, allo scopo di gestirle attraverso il rilassamento cosciente e aprire progressivamente, in tal modo, lo spazio interno. Nella pratica di movimenti e posizioni, una postura ben allineata è di primaria importanza, garantendo, da una parte, la loro corretta esecuzione e favorendo, dall'altra, il flusso dell'energia attraverso tutto il corpo.
3. con il suono: la pronuncia di determinate sillabe attrae il *qì* in specifiche aree del corpo. È il metodo tipico degli esercizi del terzo livello, nei quali si va a contattare e a riequilibrare il *qì* degli organi interni, il quale, essendo connesso alle emozioni e da esse condizionato, difficilmente può essere mobilitato in altro modo.

3. Il *Zhìnéng Qìgōng* è un sistema “aperto” e procede dall’unificazione di natura ed essere umano (*tiān rén hé yī* 天人合一)

Il dott. Páng Míng, intorno al 1980, ha classificato il *qìgōng* in forme aperte e forme chiuse. Le forme tradizionali di *qìgōng* buddhiste, daoiste e confuciane rientrano nella seconda categoria, mentre il *Zhìnéng Qìgōng* si presenta come una forma aperta.

La distinzione si fonda su un duplice aspetto:

- aspetto tecnico: mentre, nelle forme tradizionali, si concentra e si mantiene l’attenzione all’interno del corpo allo scopo di preservare l’essenza (*jīng* 精), il *qì* e la mente (*shén* 神), nel *Zhìnéng Qìgōng* viene richiesto ai praticanti di espandere la coscienza all’esterno sin dalle prime fasi, fondendo l’attenzione con uno spazio percepito o immaginato come infinito e indefinito al preciso scopo di contattare il *qì* originario (o primordiale). Ciò permette di migliorare rapidamente l’efficacia dello scambio fra *qì* interno ed esterno, il cui indebolimento è causa della progressiva perdita di vitalità che caratterizza la vita adulta, aumentando la quantità e la qualità del *qì* corporeo e permettendo in tal modo al praticante di progredire più velocemente. Nel primo livello di esercizi, la mente impara a fondere il *qì* corporeo con il *qì* esterno e ad attrarre quest’ultimo all’interno del corpo fisico, il che, in questa fase, avviene soprattutto a livello delle membrane. Praticando gli esercizi del secondo e terzo livello il corpo si apre, strato dopo strato, sempre più in profondità, in modo tale che, quando si attrae il *qì* esterno, questo può penetrare fin nei tessuti più profondi. Con il quarto, quinto e sesto livello, infine, il *qì* esterno sarà in grado di penetrare sempre più in profondità nell’organismo, fino a raggiungere lo stato di completa fusione con la natura. Come abbiamo visto, nel tempo il dott. Páng Míng ha previsto metodiche alternative agli ultimi tre livelli, ma lo scopo e la direzione del lavoro rimangono gli stessi. Il dott. Páng ha anche chiaramente affermato che, sebbene i vari metodi del *Zhìnéng Qìgōng* siano pensati come una scala, è possibile raggiungere un alto livello anche praticandone uno soltanto: i

livelli di abilità, cioè, non sono necessariamente collegati ai livelli intesi come metodi e serie di esercizi. Nel corso di tale processo, ogni volta che si verificherà un progresso nella pratica, si sperimenterà dolore e malessere nel corpo, segno dell'apertura dei punti di agopuntura e dei canali. I primi ad aprirsi sono i grandi punti come *tiānmén* 天门, *yìntáng* 印堂, *bǎihuì* 百会 GV20, *shénquē* 神阙 CV8, *mìngmén* 命门 GV4, *láoōng* 劳宫 PC8, *yǒngquán* 涌泉 KI1... e le piccole aperture come occhi, orecchie e naso. In seguito, il *qì* penetra nei collaterali, collegati a canali e vasi.

- aspetto relazionale: nelle forme tradizionali, per praticare ci si ritira in luoghi solitari (buddhismo e daoismo) o “dietro porte chiuse” (confucianesimo) e solo in un secondo momento, quando cioè si sono ottenuti certi risultati e acquisite certe capacità, questi vengono messi al servizio della società. Nel *Zhìnéng Qìgōng*, invece, allo scopo di reintegrare le proprie energie per trovare salute e saggezza, viene considerato molto importante fin da subito conformarsi alle norme della natura e della società, con l'obiettivo di lasciare andare le proprie tendenze egoistiche e diventare una cosa sola con esse⁴. Ne consegue che fin da subito ci si metterà attivamente al servizio di entrambe. Come detto più sopra, ci riferiamo a questo importante aspetto della pratica con l'espressione “coltivazione del *dàodé*”. Ne fanno parte integrante l'insegnamento e l'attività terapeutica.

Possiamo ulteriormente chiarire questa caratteristica fondamentale del lavoro in relazione alle tre componenti della natura umana, dicendo che:

1. l'apertura della mente si ottiene con l'adeguarsi alle circostanze del contesto naturale e sociale, muovendosi al loro interno senza schemi mentali preconcepi.

⁴ Le norme sociali cui si fa riferimento qui e alle quali si invita a adeguarsi devono ovviamente essere a loro volta in armonia con quelle naturali, ovvero favorire l'evoluzione e il benessere di tutti in un contesto di reciproco scambio e nutrimento fra l'intero e le sue parti. In caso contrario, spiega il dott. Páng Míng, è la società a dover cambiare.

2. l'apertura del *qì* si ottiene scambiando e fondendo coscientemente il *qì* interno ed esterno negli esercizi del primo livello e attraverso la tecnica della composizione del campo di *qì*, nonché, automaticamente, ogni volta che la mente si apre con disponibilità all'esterno.
3. l'apertura del corpo fisico si ottiene fondendo la pratica con le attività quotidiane, mantenendo, cioè, una parte dell'attenzione nel corpo mentre si eseguono le varie attività.

4. L'importanza degli esercizi dinamici

La maggior parte del *qìgōng* tradizionale daoista, buddhista e confuciano si concentra su forme statiche (cui ci si riferisce anche con le espressioni “metodi meditativi”, “di quiete” o “passivi”). Il *Zhìnéng Qìgōng*, invece, dà grande importanza ai metodi dinamici per svariati motivi:

1. i testi tradizionali affermano chiaramente che la quiete della mente viene raggiunta quando il *qì* fluisce liberamente. Nella pratica statica ciò si può ottenere al meglio raggiungendo l'immobilità totale del corpo (che in alcune tecniche daoiste arriva a prevedere la sospensione del respiro e della pulsazione cardiaca) e della mente (assenza di pensieri). Il *Zhìnéng Qìgōng*, da parte sua, sottolinea come sia assai più facile, rispetto a ciò, raggiungere il medesimo obiettivo attraverso le forme dinamiche, nelle quali la mente fluisce con i movimenti del corpo e l'energia segue (“mente e *qì* si equivalgono”).
2. la forma dinamica assolve più rapidamente il compito di migliorare il flusso di energia nei passaggi esistenti e di crearne di nuovi, presupposto fondamentale per innalzare il livello di salute.
3. le forme dinamiche sono un ponte più efficace fra “la pratica a occhi chiusi” (la pratica formale) e “la pratica a occhi aperti” (la pratica portata in ogni gesto quotidiano).

Ciò non toglie l'importanza degli esercizi statici, che anche nel *Zhìnéng Qìgōng* sono tenuti in grande considerazione, relativizzandone tuttavia sia la centralità (sono pensati e costruiti in rapporto dialettico con gli esercizi dinamici), sia, come abbiamo visto, la stessa staticità (attraverso l'inserimento, eventualmente, di elementi dinamici). Se si pensa, d'altra parte, alle intenzioni del Fondatore, ovvero alla sua volontà – brillantemente concretizzatasi nella creazione di grandi centri di pratica, ricerca e cura – di aiutare a guarire e a progredire il maggior numero possibile di persone attraverso il *qìgōng*, si comprenderà che tale progetto è stato realizzabile proprio grazie all'importanza data agli esercizi dinamici, più adatti, per i motivi sopraindicati, a essere efficacemente approcciati da persone di qualsiasi livello di salute, energia e consapevolezza.

5. L'importanza dell'iniziativa personale e dell'uso attivo della coscienza

Con “uso attivo della coscienza” intendiamo l'attività mentale cosciente guidata dalla volontà. Con “volontà” intendiamo la capacità di dirigere i propri pensieri e le proprie azioni. Prendere l'iniziativa significherà, quindi, prendere il controllo della propria attività mentale e, conseguentemente, delle proprie azioni.

Ciò vale tanto nella pratica formale, ovvero nell'esecuzione delle tecniche, quanto in quella informale, espressione con cui ci riferiamo alla gestione dei propri comportamenti in qualsiasi altro contesto. Nella pratica formale, usare attivamente la coscienza significa rimanere consapevoli e concentrati sull'esecuzione degli esercizi. In quella informale (o “coltivazione del *dàodé*”), significa rimanere consapevoli e concentrati su tutto ciò che facciamo.

- “consapevoli” significa che la mente si comporta esattamente come uno specchio (è questa, d'altra parte, la sua natura): nessun pensiero soggettivo preconetto si frappone fra essa e il suo oggetto.

- “concentrati” si riferisce all’essere focalizzati su un oggetto deliberato, senza che la mente vaghi passivamente da un pensiero all’altro, e al grado di questa focalizzazione.

L’abilità di rimanere in tale stato accresce il potere della coscienza di creare cambiamenti nel mondo oggettivo, perché produce un’attività cerebrale altamente ordinata (aumento di onde alfa che si irradiano dal lobo occipitale verso la parte anteriore del cervello e sincronizzazione dei due emisferi). Già soltanto entrando in questo stato, vengono innescate trasformazioni virtuose per le funzioni vitali: l’attività mentale, infatti, è direttamente connessa al *qì* corporeo. A livello delle facoltà cognitive della coscienza, si rileva un incremento di prestazione sia del pensiero logico sia della capacità intuitiva.

Come già detto, nel *qìgōng* l’uso cosciente della mente si realizza attraverso due specifici movimenti dell’attenzione:

1. da mille pensieri a un solo pensiero (focalizzazione)
2. dall’esterno all’interno (introversione della coscienza)

Ricordando che con l’espressione “interno” ci riferiamo qui alle nostre attività vitali e tirando le somme di quanto detto finora, la pratica formale e informale consisteranno, quindi, nel rimanere consapevoli e concentrati sulle proprie attività vitali, ovvero su sé stessi: del tutto, durante gli esercizi, o in parte, durante le attività quotidiane. Per realizzare ciò al meglio, il dott. Páng offre le seguenti, ulteriori indicazioni:

1. osservare le cose senza preconcetti, il che genera automaticamente la calma e quindi corrisponde a osservare in quiete
2. una volta fatto ciò di cui c’è bisogno, semplicemente distaccarsene
3. non frapporre pensieri fra il comando della mente e i movimenti del corpo

6. L'importanza della pratica di gruppo

Il *qìgōng* tradizionale, coerentemente con il contesto storico-culturale del passato, era praticato in solitudine e trasmesso da maestro ad allievo. In linea con l'avvento della società di massa e con le caratteristiche di quest'ultima, il *Zhìnéng Qìgōng* predilige invece l'insegnamento e la pratica di gruppo, resa particolarmente efficace dalla tecnica della composizione del campo di *qì*. Grazie a essa, nella pratica condivisa l'attenzione e il *qì* di ogni singolo praticante si fondono con quelli di tutti gli altri e con il *qì* dell'ambiente, creando un intero all'interno del quale ciascuno riceve beneficio secondo il proprio bisogno. Un campo di *qì* ordinato formato da un grande gruppo ha effetti – tanto nell'insegnamento quanto nella guarigione – che non si possono paragonare a quelli della pratica individuale: al Centro *Huáxià* di riabilitazione, in Cina, molti malati guarivano istantaneamente⁵.

Maggiore sarà la partecipazione alla pratica e la sua durata, tanto più nel luogo in cui si pratica abitualmente si creerà un campo di *qì* permanente, favorevole alla trasmissione dell'insegnamento e alla guarigione.

7. La terapia col *qì* esterno è sicura per il terapeuta

Nel trattare gli altri, nel *qìgōng* tradizionale si utilizza solitamente il *qì* del proprio *dāntián* inferiore, motivo per cui i sistemi chiusi dell'antichità sconsigliavano tale pratica, rappresentando essa una minaccia per il progresso del praticante. Essendo il *Zhìnéng Qìgōng* un sistema aperto e insegnando sin da subito a mobilitare e a utilizzare quella sorgente inesauribile che è il *qì* primordiale, la terapia col *qì* non solo risulta sicura, dal momento che il *qì* del proprio *dāntián* non ne viene intaccato, ma

⁵ Occorre fare attenzione a non sottovalutare, di contro, la pratica individuale. Soprattutto in contesti in cui non si pratica quotidianamente in gruppo, infatti, essa è fondamentale per progredire, recando peraltro con sé il valore aggiunto della richiesta di una maggior autodisciplina, la quale rafforza la volontà e incrementa il senso di responsabilità nei confronti di sé stessi.

rappresenta un allenamento assai efficace che porta il praticante a progredire più velocemente nell'abilità di controllo del *qi* esterno.

Tre metodi di insegnamento

Tradizionalmente esistono tre metodi di insegnamento, che in passato venivano utilizzati selettivamente in base alle condizioni di salute e alla capacità di comprensione degli allievi. Nel *Zhìnéng Qìgōng* vengono invece utilizzati insieme, allo scopo di trarre il massimo vantaggio dalla loro combinazione:

1. insegnamento attraverso la mente: nel *qìgōng* tradizionale i maestri di alto livello erano in grado di trasmettere attraverso il solo pensiero determinate conoscenze ai discepoli avanzati. La tecnica della composizione del campo di *qì* sviluppata dal dott. Páng Míng è una versione semplificata dell'insegnamento attraverso la mente e ha pertanto non soltanto lo scopo di facilitare il passaggio dell'informazione verbale durante l'insegnamento e la pratica, ma anche, come visto più sopra, di trasmettere direttamente alcuni contenuti.
2. insegnamento attraverso la parola: tradizionalmente indirizzato agli allievi di medio livello, nel *Zhìnéng Qìgōng* si riferisce alla trasmissione orale e scritta. Lo stesso Fondatore ha diffuso le sue conoscenze attraverso molte conferenze e molti libri. La pratica degli esercizi e la teoria che vi sta dietro, infatti, sono qualcosa di inscindibile: una corretta e profonda comprensione dei principi teorici risulta fondamentale per l'avanzamento del praticante verso un livello elevato.
3. insegnamento attraverso il corpo: tradizionalmente riservato ai principianti, si riferisce alla dimostrazione di posizioni e movimenti. Tutte le posizioni e i movimenti del *Zhìnéng Qìgōng* sono stati sviluppati in decenni di ricerca, selezionando il meglio della tradizione, semplificandolo e arricchendolo allo stesso tempo. Maggiore sarà l'esattezza nella loro esecuzione, maggiori saranno i benefici della pratica.

Le reazioni da *qì*

Le reazioni da *qì*, o reazioni alla pratica, sono eventi di guarigione conseguenti al movimento e al riequilibrio dell'energia. Rispetto al *qìgōng* tradizionale, nel quale erano tanto rare quanto importanti (fino al coma e al sanguinamento delle aperture), nel *Zhìnéng Qìgōng* sono:

- generalizzate (accadono frequentemente)
- rapide (passano rapidamente)
- graduali (piuttosto che come un unico, eclatante evento, si manifestano in più fasi successive, meno pesanti)

ma alla fine, se si persevera, possono avere lo stesso effetto di quelle antiche: una completa rigenerazione del corpo.

Sono di tre tipi:

1. Reazioni legate al processo di lotta contro le malattie

Sono la manifestazione della veloce espulsione delle tossine dal corpo attraverso:

- a) le aperture inferiori: diarrea, feci con *pus* e sangue, urine torbide e con sangue, mestruazioni pesanti ecc.
- b) le aperture superiori: tosse, catarro, vomito, muco nasale, epistassi, essudazione dagli occhi ecc.
- c) il corpo e gli arti: febbre, sudore, eruzioni cutanee, piedi maleodoranti ecc.

Come comportarsi:

- rimanere calmi, consapevoli del fatto che si tratta di eccellenti segnali di guarigione: a volte, dopo reazioni particolarmente eclatanti, la patologia risulta del tutto scomparsa.

- continuare a praticare, affinché il processo di espulsione sia portato a termine, senza dare importanza all'eventuale preoccupazione relativa al distinguere la reazione da *qi* da un nuovo malanno: in entrambi i casi, infatti, la soluzione risiede nella pratica.
- non assumere farmaci o servirsi di altri rimedi per bloccare la reazione: le tossine devono infatti essere espulse completamente. In una reazione con diarrea, ad esempio, sarà bene reidratarsi, ma non assumere antidiarroici.

Il processo di espulsione può riguardare anche tossine, per così dire, “emotive”, cosicché ci si potrebbe ritrovare davanti all'emergere di caratteristiche psicologiche insolite e inaspettate o di emozioni di vario tipo.

Come comportarsi: rimanere concentrati sulla pratica senza identificarsi con l'esperienza emotiva del momento, bensì accogliendola e lasciandola fluire, consapevoli che si tratta di una manifestazione dei movimenti del *qi* e di un segnale di progresso.

2. Reazioni dolorose sulle lesioni o sulle parti del corpo affette

Sono tipiche dei pazienti con malanni cronici. Quando il *qi*, grazie alla pratica, comincia a normalizzare la situazione laddove risiede il problema, la prima cosa che succede è la riattivazione delle terminazioni nervose, con conseguente dolore.

Come comportarsi:

- rimanere calmi e positivi, consapevoli che si tratta di un segnale di efficacia della pratica
- continuare a praticare: quando l'energia avrà riequilibrato la situazione il dolore scomparirà

Nel caso si avverta dolore in una parte del corpo dove non si sapeva di avere un problema, ciò potrebbe significare due cose: o che una vecchia lesione non era guarita completamente o che in quell'area c'è un problema latente già in via di risoluzione.

3. Reazioni da progresso nell'allenamento

Trattasi di reazioni del primo o del secondo tipo caratterizzate dal fatto di manifestarsi in chi ha già fatto progressi e proprio per questo con maggior forza, nel momento in cui si accede a un livello superiore di pratica e di benessere. Ciò dipende dalla maggior quantità di *qi* in circolo nel sistema e dalla conseguente aumentata capacità dell'organismo di liberarsi di quel che non gli serve e di riparare o sciogliere ancor più in profondità, laddove necessario.

Rientra in questa categoria di reazioni una più o meno profonda spossatezza che può essere sperimentata soprattutto quando si comincia a praticare il secondo livello di esercizi, per via del fatto che la pratica sta riaprendo i vecchi passaggi di energia e creandone di nuovi, ma il *qi* non è immediatamente disponibile in una quantità tale da riempirli già tutti adeguatamente.

Come comportarsi:

- rimanere calmi e positivi, consapevoli che si tratta di un buon segno e che presto ci si sentirà pieni di energie
- continuare a praticare, integrando sapientemente la pratica del primo livello con quella del secondo, se necessario
- mangiare e riposare bene e sufficientemente
- eventualmente assumere dei tonici

Teoria olistica *hùnyuán* o teoria *hùnyuán zhěngtǐ* 整体

È basata su:

1. le teorie del *qìgōng* tradizionale
2. le teorie della scienza moderna
3. le osservazioni raccolte durante la pratica del *qìgōng*

Gli interi (*hùnyuán*)

“*Hùnyuán*” significa “reagire (in un’accezione simile a quella di reazione chimica) per formare un intero”, “*zhěngtǐ*” significa “entità olistica”, per cui potremmo tradurre: “Teoria dell’entità olistica che reagisce per formare un intero”. Utilizzando *hùnyuán* come sostantivo (“intero”), possiamo ritenerlo sinonimo di *zhěngtǐ* (“entità olistica”).

Un “intero” è un qualsiasi ente che si manifesti attraverso una forma (*dào* 道) e una funzione (*dé* 德), l’una strettamente correlata all’altra. Una sedia, ad esempio, può essere considerata un intero perché la sua forma specifica gli permette di espletare la sua funzione specifica: far sì che un essere umano vi si possa comodamente sedere sopra anche per tempi relativamente lunghi.

Un intero costituisce per definizione un insieme olistico. “Olistico” significa che l’intero, completo e inseparabile, non equivale a una mera somma di parti, essendo queste organizzate in maniera tale da esprimere la funzione specifica (o le funzioni specifiche, nel caso di enti più complessi) di cui sopra e quindi qualcosa di più di tale somma. Ne consegue che, se smontassi la suddetta sedia e ne ammucchiassi i pezzi uno sull’altro, avendo cura di non dimenticarne nemmeno uno, non per questo avrei ancora una sedia, il che sarebbe confermato dal fatto che non potrei più sedermi comodamente sopra.

La connotazione olistica dell’intero non si esprime solamente in riferimento a sé stesso: un intero, come la sedia, può a sua volta entrare a far parte di un intero più grande, quale può essere, nel nostro caso, il mobilio della cucina. Quest’ultimo, a sua

volta, appartiene all'intero funzionale denominato "casa" e così via. Per fare un esempio che ci riguarda più da vicino, prendiamo in considerazione il cuore umano. Anch'esso, come la sedia, è un intero la cui forma specifica gli permette di espletare una funzione specifica, che in questo caso è quella di pompare il sangue. A sua volta, il cuore forma un intero con tutti gli altri organi e strutture anatomiche del corpo. Il corpo, da parte sua, va a formare un intero con la mente, dando luogo a un individuo. Un insieme di individui organizzati in una certa maniera origina l'intero denominato "famiglia", anch'essa con una struttura e delle funzioni specifiche. L'insieme delle famiglie forma la società e così via.

Un'entità olistica è formata dall'interazione e trasformazione delle sue varie componenti, fisiche e non, e influenzata a sua volta dall'entità olistica più grande di cui fa parte. Per comprendere appieno un ente – essere umano compreso – sarà pertanto necessario studiarlo in questa duplice prospettiva.

La Teoria degli Interi, come già detto, è anche chiamata Teoria olistica *hùnyuán*. *Hùnyuán* significa "reagire per formare un intero", un'unità, un'entità olistica. Cos'è, nello specifico, che reagisce per formare un intero? Negli esempi precedenti abbiamo seguito un percorso dal più piccolo al più grande, ma possiamo partire dallo stesso punto e procedere in direzione opposta. Esaminando il cuore, ad esempio, scopriremo che il suo tessuto muscolare è formato da un particolare tipo di cellule, ognuna delle quali rappresenta a sua volta un intero, un insieme olistico con una forma e una funzione ben precise e strettamente correlate fra loro. Se si continua in tale direzione, ci si imbatte nei vari componenti della cellula, quindi nelle molecole, negli atomi, nelle particelle subatomiche... fino ad arrivare a ciò che nel *Zhìnéng Qìgōng* è considerato l'elemento costitutivo fondamentale di tutto ciò che esiste: l'energia o *qì*. Ciò che, pertanto, reagisce per formare un intero è il *qì*. Nel *Zhìnéng Qìgōng* si parla più specificatamente di *hùnyuánqì*, ovvero di "energia che reagisce per formare un intero".

Lo *hùnyuánqì* e i tre livelli della materia

Lo *hùnyuánqì* primordiale è la materia originaria dell'universo, senza forma né aspetto, dalla quale tutto ciò che esiste si genera in virtù dell'informazione che la informa. Tale informazione può essere quella naturale, come nel caso del cuore, o quella umana, come nel caso della sedia, entità, come abbiamo visto, definibili entrambe come “interi”, in quanto caratterizzate da funzioni specifiche (*dé*) che sono in grado di esprimere grazie alla loro forma o natura specifica (*dào*). Tanto più complessa sarà questa forma, tanto più complesse saranno le sue funzioni.

Lo *hùnyuánqì* di un ente fisico è distribuito in tutte le sue parti e non solo forma e nutre il corpo fisico, ma è anche tutto intorno a esso, diventando più rarefatto con l'aumentare della distanza. La parte esterna al corpo fisico viene chiamata “*qì* corporeo esterno” e fa parte integrante del campo di informazione dell'ente in questione. L'insieme di corpo fisico e corpo energetico (il *qì* corporeo nella sua componente interna ed esterna), è chiamato “corpo *hùnyuán*” (*hùnyuántǐ* 混原体).

Schematizzando, ogni intero in quanto entità fisica è la risultante dell'integrazione di tre diverse espressioni dello *hùnyuánqì*, i cosiddetti “tre livelli (o aspetti) della materia”:

- informazione: ciò per cui ogni cosa è ciò che è e si distingue da ogni altra cosa. Esiste un'informazione naturale, che determina la natura (il *dào*) e le relative funzioni (il *dé*) di tutti gli enti naturali, compreso l'essere umano, e un'informazione umana, che determina la natura e le funzioni degli enti artificiali. Nel microcosmo umano, la coscienza corrisponde a ciò che nel macrocosmo è rappresentato dall'informazione naturale.
- energia: ciò che sostiene, anima, muove, trasforma e fa interagire ogni cosa, nonché le diverse manifestazioni di tale attività (come ad esempio il calore). Nel microcosmo rappresentato dall'organismo umano corrisponde al livello del *qì* inteso in senso stretto, il *qì* corporeo, la forza vitale.

- materia fisica: ciò che ha un'estensione misurabile, macroscopica o microscopica che sia. Nell'essere umano corrisponde al corpo fisico.

Nell'universo, oltre alle entità corporee – comprensive di tutti e tre i livelli della materia appena descritti – esistono entità olistiche costituite esclusivamente da energia e informazione (ovvero tutte le forme di energia *tout court* o lo stesso campo di *qì*), nonché meri flussi informativi (l'intero funzionale denominato “famiglia”, ad esempio, è definito esclusivamente da questi). Possiamo considerare tali diverse forme di esistenza come diversi gradi di manifestazione o, utilizzando un'espressione più “concreta”, di condensazione/rarefazione dello *hùnyuánqì* primordiale.

Lo *hùnyuánqì* può essere suddiviso in quattro categorie:

1. *hùnyuánqì* seminale (*hùnyuánzǐ* 混元子): è il punto di unione dello spazio tridimensionale e del tempo unidimensionale. Le trasformazioni di ogni cosa avvengono in questa dimensione.
2. *hùnyuánqì* primordiale: è la sostanza uniforme che permea tutto l'universo e che si manifesta come informazione, energia e materia fisica.
3. *hùnyuánqì* degli enti fisici: è lo *hùnyuánqì* primordiale che si è già condensato in un ente fisico in virtù di una specifica informazione e che lo costituisce (essenza o corpo fisico) e lo nutre (*qì* corporeo o *qì* funzionale, nella sua componente interna ed esterna, le cui modificazioni si riverberano le une sulle altre). È l'entità olistica di informazione, *qì* e corpo fisico.
4. *hùnyuánqì* umano: è formato dal *qì* prenatale (*xiāntiān* 先天 *qì*), il quale si forma dall'unione dello spermatozoo e dell'ovulo e viene conservato nei reni, e dal *qì* postnatale (*hòutiān* 后天 *qì*), il quale viene assimilato dall'aria e dal cibo e conservato nel *dāntián* inferiore. Nell'essere umano troviamo inoltre un'aggregazione particolare di *hùnyuánqì*, che chiamiamo *yìyuántǐ* 意元体, ovvero “corpo unico della mente”, che costituisce la coscienza. È formato dall'integrazione dello *hùnyuánqì* delle cellule del sistema nervoso centrale e grazie a esso l'essere umano è capace di iniziativa attiva.

Le caratteristiche dello *hùnyuánqì* sono le seguenti:

1. può condensarsi e rarefarsi in virtù dell'informazione corrispondente. Questa caratteristica è illustrata nella Teoria della trasformazione o Teoria *hùnhuà* 混化. “*Hùnhuà*” significa “reagire e trasformare”. Ogni cosa nell'universo si trasforma incessantemente nei seguenti modi:
 - (a) dal non fisico al fisico: l'informazione reagisce con lo *hùnyuánqì* e lo trasforma in materia fisica (un'analogia con la scienza moderna è la conversione dell'energia in massa fisica)
 - (b) dal fisico al non fisico: l'informazione reagisce con la sostanza fisica e la trasforma in una forma più rarefatta di *hùnyuánqì* (un'analogia con la scienza moderna è la trasformazione della massa fisica in energia)
 - (c) dal fisico al fisico: lo *hùnyuánqì* di due sostanze fisiche reagisce, trasformandole. Si danno qui due possibilità:
 - la trasformazione di sostanze semplici in forme più complesse
 - la trasformazione di sostanze complesse in forme più semplici

Oltre all'informazione naturale, anche la mente umana, quando ben addestrata alla concentrazione, è in grado di accumulare il *qì* in un certo punto dello spazio e addirittura di condensarlo in materia fisica (si pensi alla terapia col *qì* esterno in cui si saldano le fratture ossee). Parimenti, è in grado di dissolvere la materia fisica in *qì* (si pensi alla terapia col *qì* esterno in cui si dissolvono i tumori).

2. è uniforme e non può essere suddiviso ulteriormente.
3. conserva l'informazione, sia sotto forma di *hùnyuánqì* primordiale sia sotto forma di *hùnyuánqì* degli enti. Lo dimostra, nel primo caso, il fatto che una persona sensibile potrebbe avvertire l'informazione di apertura-chiusura in un posto in cui è stato praticato *tuīróu* 推揉 (“spingere e tirare”, il movimento fondamentale della sequenza di primo livello) e, nel secondo, il fatto che i benefici della pratica continuano a manifestarsi anche dopo la chiusura della sessione formale.

4. fluisce liberamente attraverso tutti i livelli e i sottolivelli della materia dell'universo. Grazie a tale caratteristica, la vitalità di una persona può essere innalzata assorbendo lo *hùnyuánqì* primordiale nel corpo dall'ambiente circostante. Il *Zhìnéng Qìgōng*, a differenza di altri tipi di *qìgong*, che lavorano con specifici tipi di *qì*, si concentra esclusivamente sullo *hùnyuánqì* primordiale, secondo il principio per cui “il *qì* appropriato blocca ciò che è dannoso”

Lo *hùnyuánqì* umano

Nella materia non vivente (si pensi a un sasso), indipendente dall'interazione con altre sostanze, lo *hùnyuánqì* rimane quello che ha prodotto l'ente in origine. Nella materia vivente, invece (si pensi a un animale), l'interazione e lo scambio con altre sostanze, ovvero il metabolismo, fa sì che lo *hùnyuánqì* si modifichi nel corso dell'esistenza. Come anticipato più sopra parlando specificatamente degli esseri umani, pertanto, lo *hùnyuánqì* degli enti biologici consta di due parti:

- il *qì* prenatale (*xiāntiānqì*): lo *hùnyuánqì* originario che ha prodotto la sostanza
- il *qì* postnatale (*hòutiānqì*): lo *hùnyuánqì* derivante dagli scambi con l'esterno, cioè dal metabolismo

Lo *hùnyuánqì* umano è il più complesso e alto livello di *hùnyuánqì* riscontrabile in natura. Si sviluppa attraverso le seguenti fasi:

1. *hùnyuánqì* di un ovulo fecondato (o *qì* prenatale): si forma quando un ovulo è fecondato da uno spermatozoo. Il *qì* prenatale non è la semplice somma dello *hùnyuánqì* dell'ovulo e dello spermatozoo, ma una nuova entità olistica con nuove caratteristiche.
2. *hùnyuánqì* del feto: il *qì* del feto è impiegato principalmente per il processo di rapida duplicazione cellulare da una singola cellula a un bambino di nove mesi al termine della gestazione. Nel feto lo *hùnyuánqì* è distribuito omogeneamente

in tutto il corpo per assicurarne uno sviluppo appropriato. Corpo, energia e coscienza sono uniti insieme in una condizione indifferenziata. In questa fase il centro della coscienza è situato nel cuore, quello del *qì* nell'ombelico e quello dell'essenza nel cervello.

3. *hùnyuánqì* del neonato (o *qì* postnatale): dopo la nascita gli organi interni cominciano a mettere in atto le relative funzioni e l'omogeneità delle attività vitali del periodo prenatale viene meno. La prima attività vitale autonoma è il pianto per espirare e inspirare. Con l'attivazione della respirazione la sorgente del *qì* si sposta nei polmoni, l'essenza nei reni e la coscienza nel cervello. Lo *hùnyuánqì* passa dallo stato prenatale (innato) a quello postnatale (acquisito): il *qì* prenatale rimane conservato nei reni, quello postnatale è acquisito attraverso la respirazione e l'alimentazione. Questo genera una forte connessione con la natura. Gli scambi fra gli organi interni e la natura conducono alla formazione e all'entrata in funzione dei meridiani, che sono presenti in tutto il corpo e lo connettono in un'unità organica. Ciascun meridiano (o canale) ha molte ramificazioni, chiamate "collaterali", che raggiungono ogni parte dell'organismo per sostenere le attività vitali.
4. *hùnyuánqì* dell'essere umano completo: per diventare un essere umano completo, il neonato deve ricevere le informazioni e il linguaggio degli uomini. L'esposizione al mondo esterno, con la conseguente ricezione di informazioni ed energia promuovono la crescita dei dendriti e l'attività cerebrale. Quando la coscienza sale fino alla corteccia, si produce l'attività mentale. Ci vuole tempo perché la mente si unisca completamente al corpo: è per questo che i movimenti dei bambini piccoli sono goffi e imprecisi. La mente non muove direttamente il corpo fisico, bensì il *qì*, che a sua volta muove il corpo.

Lo *hùnyuán qì* del corpo umano può essere così suddiviso:

1. *hùnyuánqì* corporeo (*qūtǐ* 躯体 *hùnyuánqì*): localizzato nel *dāntián* inferiore, viene distribuito in tutto il corpo. Forma e dissolve tutte le cellule corporee. È responsabile del metabolismo.
2. *hùnyuánqì* degli organi interni (*zàngzhēn* 脏真 *hùnyuánqì*): i cinque organi interni lavorano come un intero, formando un sistema ausiliario dello *hùnyuánqì* umano. Il centro di connessione e raccolta del *qì* degli organi interni è il palazzo *hùnyuán*, un'area energetica situata dietro al pancreas e davanti alla colonna. La mente non può essere usata per controllare l'attività degli organi interni, perché questi ultimi sono influenzati dalle emozioni. È il motivo per cui gli esercizi del terzo livello si servono del suono per regolarne il *qì*.
3. *hùnyuánqì* della coscienza (*yìyuántǐ* 意元体): è dato dall'integrazione del *qì* delle cellule del sistema nervoso centrale. Il movimento e il contenuto del movimento di *yìyuántǐ* costituiscono *yìshí* 意识, l'attività mentale.

Questi tre tipi di *hùnyuánqì* possono essere considerati sottosistemi dello *hùnyuánqì* umano. Non solo si connettono insieme, ma in certe condizioni possono trasformarsi l'uno nell'altro.

Yìyuántǐ

Yìyuántǐ e yìshí

Nella Teoria olistica *hùnyuán*, come abbiamo visto, un ente fisico è la forma coesa del suo *hùnyuánqì*, il quale si distribuisce anche intorno al corpo fisico dell'ente in questione, in uno strato più sottile che possiamo chiamare “*qì* corporeo esterno” e che fa parte integrante del suo campo di informazione. Nel caso specifico delle cellule del sistema nervoso centrale umano, lo *hùnyuánqì* di queste e il suo campo d'informazione vanno a formare un'entità olistica con caratteristiche uniche, cui si dà il nome di *yìyuántǐ* (“corpo unico della mente”), che ha il suo nucleo nel centro del cervello e si diffonde in tutto il corpo fisico e intorno a esso. L'unicità di tali caratteristiche è motivata dalla natura e dall'altissimo livello di integrazione delle suddette cellule, del loro *hùnyuánqì* e, conseguentemente, del loro campo di informazione. Il *qì* di *yìyuántǐ* è talmente raffinato da collocarsi allo stesso livello dello *hùnyuánqì* primordiale, di cui pertanto possiede tutte le caratteristiche. Ciò lo rende in grado sia di penetrare tutti i livelli della materia sia di ripristinarne la natura originaria, operando cambiamenti nel mondo oggettivo allo stesso modo dell'informazione naturale. Oltre alle caratteristiche del comune *hùnyuánqì*, *yìyuántǐ* possiede, in aggiunta, due specialissime proprietà:

- la capacità di ricevere, conservare, elaborare ed emettere informazioni in maniera cosciente – il che fa dell'essere umano quella parte della natura grazie alla quale questa conosce sé stessa.
- l'essere dotato di iniziativa attiva, indipendente rispetto all'ambiente – il che fa sì che l'essere umano non solo sia in grado di interagire con la natura, ma di trasformarla coscientemente.

Come si vede, trattasi delle caratteristiche più sopra attribuite alla coscienza o mente umana, termini con cui ci riferiamo appunto a *yìyuántǐ*, il quale non ha massa, forma o energia in senso stretto. Pur costituendo, infatti, una delle componenti dello *hùnyuánqì* del corpo umano e derivando, come già detto, dal *qì* delle cellule del sistema

nervoso centrale, non si colloca, nella sua natura essenziale, a questo livello (com'è il caso dello *hùnyuánqì* corporeo o di quello degli organi interni), bensì a quello dell'informazione, in una dimensione che nel *Zhìnéng Qìgōng* viene chiamata "dimensione mentale" (*sīwéi* 思维 o *yìwéi* 意维). Tale dimensione è al di là del tempo e dello spazio, con la qual cosa è possibile spiegare fenomeni come le guarigioni a distanza e le premonizioni. Non occupando alcun tempo e alcuno spazio, inoltre, *yìyuántǐ* è in grado di ricevere e conservare un numero illimitato di informazioni.

Le specialissime proprietà di *yìyuántǐ* lo differenziano anche dalla mente animale, alla quale ci si riferisce con l'espressione *nǎoyuántǐ* 脑元体, in cui *nǎo* significa semplicemente "cervello", a sottolineare il fatto che gli animali non sono dotati di una coscienza paragonabile a quella umana. Essi, infatti, né sono in grado di estrapolare concetti dalle informazioni che utilizzano, né sono dotati di iniziativa attiva (agiscono, cioè, in maniera puramente istintiva). Le due cose sono strettamente connesse. La mente umana, infatti, funziona come uno specchio interstrato, ovvero riflette tanto la realtà esterna quanto quella interna. Ciò permette all'essere umano di concettualizzare il mondo oggettivo, creando all'interno di *yìyuántǐ* un mondo soggettivo relativamente indipendente da quello. È questo che lo rende capace di iniziativa attiva, ovvero di rapportarsi creativamente alla realtà.

La mente animale, da parte sua, funziona anch'essa come uno specchio, ma come uno specchio monostrato, ovvero un semplice specchio. Ciò, nonostante alcuni animali abbiano un'elementare capacità di analisi, sintesi e iniziativa, fa sì che non possano creare un mondo soggettivo interno basato sui concetti e pertanto non possiedono un'iniziativa attiva indipendente dalla natura. È per questo che il comportamento animale è sempre in armonia con essa, mentre quello umano può non esserlo: si pensi all'impatto antropico in relazione all'inquinamento e alla distruzione degli ecosistemi o alle cosiddette "malattie del benessere".

Lo stato di *yìyuántǐ* prima di ricevere uno stimolo (un'informazione) è uno stato di ricettiva calma, completamente uniforme. Quando lo stimolo si presenta, *yìyuántǐ* tende a reagire a vari livelli, al che il suddetto stato viene meno, sostituito dall'attività

mentale o *yìshí*. *Yìshí* significa “conoscere attraverso la mente” e può essere considerata l’attività o il moto di *yìyuántǐ*, come se quest’ultimo fosse il mare e *yìshí* il suo movimento ondoso. Quando lo stimolo e la reazione allo stimolo cessano, le nuove informazioni vengono immagazzinate e *yìyuántǐ* ritorna al suo stato originario di calma e ricettività.

Come vedremo dettagliatamente nel prossimo paragrafo, un alto livello di concentrazione nell’emettere informazione consente a *yìshí* di modificare direttamente la realtà oggettiva, senza il coinvolgimento dell’interazione fisica.

Quanto appena detto descrive il funzionamento di *yìyuántǐ* in una condizione ideale, raggiungibile, allo stato attuale di sviluppo del genere umano, soltanto attraverso una pratica seria e costante. Comunemente, infatti, *yìyuántǐ* non è in grado di rimanere in quiete, il processo di riflessione è disturbato e limitato da idee preconcepite e parziali e la scarsa capacità di concentrazione non permette di mobilitare coscientemente il *qì* per apportare cambiamenti alla materia fisica.

Capacità ordinarie e capacità straordinarie

Yìyuántǐ può ricevere ed emettere informazioni in due modi diversi:

1. attraverso le capacità ordinarie (CO), le quali si servono dei cinque sensi e del pensiero logico:
 - per quanto riguarda la ricezione delle informazioni a questo livello, gli enti esterni (un albero, ad esempio) vengono riflessi all’interno di *yìyuántǐ*, che si comporta come uno specchio. Chiamiamo tale primo processo di riflessione “sensazione” o “percezione” (laddove con sensazione si intende il mero dato sensoriale e con percezione una sintesi coerente di un certo numero di tali dati). Sensazioni e percezioni si accumulano dentro *yìyuántǐ* sotto forma di informazioni che vengono fissate a livello fisico attraverso la formazione di una particolare proteina. Tale processo viene chiamato nel *Zhìnéng Qìgōng* “coesione per formare una sostanza fisica” ed è il processo di formazione

della memoria a lungo termine, nel quale l'informazione di *yìyuántǐ* e la sostanza fisica relativa (la proteina) formano un'unità dialettica inscindibile. L'accumularsi di sensazioni e percezioni – e quindi di informazioni – relative a uno stesso ente (l'albero di cui sopra, ad esempio, ma anche un'esperienza complessa) crea all'interno di *yìyuántǐ* quella che viene detta una “impressione superficiale”, cioè un'immagine complessiva sufficientemente coerente dell'ente in questione (in base alla quale sarà ad esempio possibile riconoscere un albero vedendolo dall'alto, senza cioè riuscire a scorgerne tutte le singole parti). Qui ci troviamo al livello di ciò che in psicologia viene detto “pensiero simbolico”. Quando dalle varie impressioni superficiali e dal loro confronto cominciano a essere astratti i concetti (la categoria generale di “albero”) si passa invece al “pensiero logico”. Questo è il secondo processo di riflessione, in virtù del quale possiamo notare che *yìyuántǐ*, come si diceva più sopra, si comporta come uno specchio multistrato, potendo ricavare informazioni non solo dalla riflessione di enti che si trovano al suo esterno, ma anche al suo interno (sotto forma di immagini e concetti).

- per quanto riguarda, invece, l'emissione di informazioni e quindi la risposta agli stimoli, questa comprende sia l'attenzione che si porta sull'oggetto d'interesse (la quale già di per sé amplifica la ricezione dello stimolo), sia la comunicazione verbale ordinaria, sia la risposta fisica attraverso l'apparato locomotore.

2. attraverso le capacità straordinarie (CS), le quali non hanno bisogno dei cinque sensi e del pensiero logico per ricevere ed emettere informazioni:

- per quanto riguarda la ricezione delle informazioni, *yìyuántǐ* è in grado di percepire direttamente le caratteristiche olistiche spazio-temporali dell'ente oggettivo, senza passare per la percezione ordinaria dei sensi e il pensiero logico. Ne sono un esempio le diagnosi che potremmo definire “dirette”, in cui al terapeuta è sufficiente proiettare la propria attenzione nel corpo del

paziente per ricavare informazioni sul suo stato di salute. Questo è il terzo e ultimo processo di riflessione attraverso il quale si acquisiscono informazioni sul mondo oggettivo (ivi comprese le proprie attività vitali).

- per quanto riguarda l'emissione di informazioni, le capacità straordinarie consentono a *yìyúantǐ* di modificare un ente oggettivo semplicemente attraverso l'emissione intenzionale di un'informazione mentale, senza passare necessariamente per il linguaggio e tanto meno per il contatto fisico: ne sono un esempio le guarigioni con il *qì* esterno.

L'attività mentale ordinaria e quella straordinaria, come si è appena visto, differiscono fra loro per il fatto di utilizzare facoltà diverse (i cinque sensi e il pensiero logico la prima; l'intuizione/emissione diretta di informazioni la seconda), ma per quanto riguarda i loro effetti la differenza è soltanto di grado:

- nel ricevere informazioni, le CS permettono di acquisire un'informazione olistica – ovvero completa – dell'ente o del fenomeno in questione. Le CO, dal canto loro, consentono di acquisirne un'informazione soltanto parziale, procedendo analiticamente per poi operare una sintesi dei dati raccolti. In entrambi i casi, a ogni modo, otterremo un'immagine oggettiva della realtà.
- nell'emettere informazioni, l'utilizzo delle CO permette di trasformare indirettamente la natura, capacità che aumenta considerevolmente attraverso l'utilizzo di tecnologie sempre più sofisticate, laddove l'utilizzo delle CS prevede un intervento diretto sull'informazione olistica dell'ente in questione, che a sua volta ha un effetto sul *qì* e quindi sulla realtà fisica.

Anche persone che non hanno sviluppato le CS sono in grado di utilizzare l'intenzione per modificare direttamente la realtà oggettiva, se invitate all'utilizzo extra-ordinario della coscienza, ma in grado assai minore rispetto agli effetti verificabili in contesti di CS già acquisite e consolidate, soprattutto se di alto livello⁶.

⁶ Il testo di Ooi fa qui riferimento agli studi del *Laboratorio ingegneristico per le ricerche delle anomalie* di Princeton.

In generale, se vengono usate informazioni a livello delle CO, il risultato sarà a livello delle CO; se vengono usate informazioni a livello delle CS, il risultato sarà a livello delle CS.

Per liberarci dei nostri limiti, pertanto, dobbiamo fare due cose:

1. praticare per sviluppare la nostra capacità intuitiva di comprensione
2. mettere alla prova, correggere e implementare il nostro sistema di riferimento, ovvero l'insieme più o meno strutturato delle nostre conoscenze e convinzioni

Le fasi di sviluppo di *yìyúantǐ*

Nel corso della vita di un individuo, *yìyúantǐ* percorre diverse fasi di sviluppo, le prime tre delle quali sono tipiche di ogni essere umano sociale (ciò non vale, ad esempio, per i bambini ferini), mentre le ultime due, allo stato attuale, sono accessibili solamente attraverso la pratica e la coltivazione del sé:

1. *yìyúantǐ* primario (o semplice): appartiene alla fase prenatale. Essendo il feto immerso in un ambiente altamente uniforme, gli stimoli che riceve dall'esterno non sono tali da creare in esso una distinzione fra mondo soggettivo e mondo oggettivo. *Yìyúantǐ* rimane nel suo stato di quiete originaria e le sue potenzialità non vengono ancora attualizzate.
2. *yìyúantǐ* individuale (o del sé): al momento del parto e del primo respiro avviene un drastico cambiamento dell'ambiente esterno e interno del neonato. L'aria che entra nei polmoni e poi il cibo che entra nell'apparato digerente sotto forma di latte materno o simili alterano la percezione dell'uniformità dell'ambiente interno, mentre la dislocazione e il diverso impatto delle fonti sonore, la luce, la gravità e il contatto con le superfici (il feto non è più sospeso nel liquido amniotico) alterano la percezione dell'uniformità dell'ambiente esterno. L'immagazzinamento di queste informazioni da parte di *yìyúantǐ* determina il passaggio dallo *yìyúantǐ* primario allo *yìyúantǐ* individuale, così chiamato perché,

col venir meno dell'uniformità originaria, si va a formare in esso la distinzione fra mondo soggettivo e mondo oggettivo. L'insieme delle informazioni che permettono al bambino di distinguere sé stesso (il mondo soggettivo) dal mondo esterno (oggettivo) va a costituire il nucleo del suo sistema di riferimento, ovvero di quel sistema di convinzioni – fondate o meno – attraverso il quale interpretiamo la realtà. Grazie a esso, il bambino comincia a orientarsi nel suo contesto di vita postnatale. Per fare un esempio, imparerà presto che non può più muoversi liberamente come faceva nel grembo materno, perché intorno a lui e separati da lui ci sono oggetti solidi contro i quali può andare a sbattere.

3. *yìyúantǐ* condizionato: il bambino continua a crescere e ad accumulare informazioni dalla natura e soprattutto dalla società, attraverso l'esperienza, l'educazione e i vari tipi di formazione in cui si imbatte nel corso della sua vita. Il sistema di riferimento continua così ad arricchirsi e si organizza in un mondo soggettivo condizionato dal tipo di informazioni cui *yìyúantǐ* è stato esposto. A questo livello di sviluppo parliamo pertanto di “*yìyúantǐ* condizionato”. Il sistema di riferimento che lo caratterizza determina il modo in cui ci si relaziona con sé stessi e con il mondo esterno e ha pertanto un'importanza fondamentale nelle nostre vite. Come accennato sopra, lo sviluppo di *yìyúantǐ* nella maggior parte delle persone solitamente si arresta qui, pur rimanendo latenti in esso le potenzialità per un'ulteriore evoluzione. Ciò dipende dalla mancanza di stimoli di diverso tipo. La necessità di superare questo stadio evolutivo della coscienza è dovuta al fatto che, a tale livello, le informazioni contenute in *yìyúantǐ* sono limitate (rispecchiano solo una piccola parte della realtà oggettiva) e limitanti (se considerate assolute o, a maggior ragione, quando si tratta di convinzioni errate). L'idea di separazione, ad esempio, acquista col tempo una portata spropositata rispetto all'esperienza oggettiva che, come sopra descritto, il neonato fa nel passaggio dalla vita intrauterina a quella extrauterina, sperimentandosi “altro” rispetto agli oggetti che lo circondano, all'aria e al cibo che entrano nel suo corpo, alle fonti di luce, calore e suono. L'essere umano

adulto, infatti, giunge a percepirsi a tal punto separato dal suo ambiente da ritenere di poterlo alterare senza eccessivo danno per sé; dai suoi simili, al punto da non considerare il benessere altrui o la qualità delle proprie relazioni come parte integrante della propria salute⁷; dal suo stesso corpo, tanto da danneggiarlo con pessime abitudini alimentari e di vita.

4. *yìyúantǐ* completo: se gli opportuni stimoli, anche in età adulta, cominciano a essere inseriti nell'esperienza dell'individuo sotto forma di una pratica e un addestramento mirati, il sistema di riferimento diventa sempre più flessibile e capace di accogliere nuove informazioni, permettendo lo sviluppo delle capacità straordinarie e una conseguente miglior relazione fra essere umano e natura. Alla fine, i limiti del sistema di riferimento e il legame di parte, ovvero il rigido attaccamento a quest'ultimo, vengono superati del tutto: questo stato di cose corrisponde al livello di *yìyúantǐ* completo, nel quale l'idea di separazione riacquista una dimensione oggettiva.
5. *yìyúantǐ* unificato (o totale): la condizione di *yìyúantǐ* completo può evolversi ulteriormente in quella di *yìyúantǐ* unificato. Ciò avviene quando il livello delle capacità straordinarie diventa tale da trasformare il corpo fisico in uno stato simile a quello di *yìyúantǐ*. Tale condizione unificata di *yìyúantǐ* e corpo viene anche detta “coscienza *hùnyuán*”. A questo livello, ci si può liberare dai vincoli di alcune leggi naturali, il che significa che alcune delle distinzioni oggettive di cui sopra possono venire meno, divenendo possibile, ad esempio, far apparire e scomparire a piacimento la forma fisica.

⁷ A livello fisico, gli esseri umani respirano la stessa aria e letteralmente si scambiano materia; a livello energetico, ci sono continue permeazioni fra i campi di *qì* individuali delle persone; a livello informativo, gli esseri umani si influenzano continuamente e profondamente.

Il sistema di riferimento e il legame di parte

Il sistema di riferimento è l'insieme di convinzioni di un individuo e costituisce il filtro attraverso il quale ciascuno di noi interpreta la realtà. Strutturate in giudizi (“questo è così/questo non è così”, “questo è possibile/questo non è possibile”, “questo è bene/questo è male”, etc.) e in larga parte inconsce, tali convinzioni concernono la natura, la società e sé stessi e si sedimentano e strutturano attraverso l'educazione e la personalissima esperienza di ciascuno. Il sistema di riferimento è interamente condizionato dall'ambiente – da intendersi sia come ambiente naturale sia e soprattutto come contesto culturale, sociale e familiare – e offre una visione delle cose necessariamente soggettiva e parziale. Fondamentale per orientarsi nel proprio contesto di vita, costituendo l'insieme di tutte le nostre conoscenze, è allo stesso tempo il più grande limite alla crescita personale quando si è in una condizione di legame di parte, ovvero di rigido attaccamento alle proprie convinzioni. Con queste, infatti, *yìyuántǐ* tende letteralmente a identificare sé stesso e il mondo.

Tale è la condizione della persona comune, il cui sviluppo corrisponde allo stadio evolutivo che abbiamo denominato *yìyuántǐ* condizionato, espressione giustificata dal fatto che il sistema di riferimento con il quale *yìyuántǐ* si identifica consente l'accesso esclusivamente a quelle informazioni che vanno a rinforzare l'immagine del mondo e di sé stessi già contenuta al suo interno. Ne consegue che la coscienza, che in virtù della sua specifica natura avrebbe di per sé la capacità di penetrare e conoscere la realtà nella sua interezza, rimane invece imprigionata nei limiti esperienziali e conoscitivi del proprio sistema di riferimento, del quale dovrebbe servirsi come di uno strumento e che invece ne determina non soltanto la visione del mondo e di sé, ma anche le reazioni emotive connesse con tale visione e i relativi atteggiamenti. Il tutto in maniera sempre più o meno inconscia e automatica, la qual cosa è solitamente all'origine di sofferenze e malattie. Se, infatti, fra le convinzioni che costituiscono il nostro sistema di riferimento ve ne sono di utili e fruttuose (se non ne avessimo anche di questo tipo,

semplicemente non potremmo sopravvivere) ve ne sono altre, spesso cruciali, che ci imprigionano in schemi di comportamento patologici.

Fra queste ultime, fra cui possono esservene di estremamente personali, costitutivamente e universalmente perniciosa è l'idea generale della separazione fra gli enti. Alimentando l'egoismo e creando una frattura fra l'umanità e la natura, questa radicata e illusoria convinzione impedisce infatti alla soggettività di incontrare l'oggettività, creando tutta una serie di scompensi emozionali e di comportamenti autodistruttivi dovuti al fatto di negare l'intrinseca natura olistica dell'essere umano e dell'universo. Il naturale sviluppo di un alto livello di capacità straordinarie, in grado di porci per definizione in un rapporto più oggettivo con la realtà (attraverso di esse è infatti possibile percepire direttamente la natura olistica dell'universo), ovvierebbe di per sé a questo stato di cose, ma la nostra esperienza – a partire da quella che si fa da bambini del linguaggio e delle azioni degli adulti – e la nostra educazione prevedono esclusivamente l'utilizzo e la coltivazione delle capacità ordinarie.

È per questo che il nostro sviluppo si arresta comunemente al livello di *yìyúanti* condizionato ed è per questo che nel *Zhìnéng Qìgōng* ci si riferisce al sistema di riferimento come al “cattivo maestro”. Il che non potrebbe in alcun modo significare, se mai fosse possibile, che dovremmo liberarcene. Privati di esso, infatti, il nostro livello di consapevolezza tornerebbe a essere quello di un neonato. Non è il sistema di riferimento a dover essere eliminato, bensì il legame di parte, che impedisce di correggere e arricchire, dove e come necessario, le informazioni in esso contenute e di trasformare, per questa via, il “cattivo maestro” in un “buon maestro”.

Il legame di parte è il responsabile:

1. del carattere prevenuto (l'abitudine inconscia a pensare e ad agire secondo pregiudizi, che impedisce di discernere e allontana la soggettività dall'oggettività).
2. dei problemi emotivi (quando la soggettività non è in armonia con l'oggettività, i giudizi di guadagno e perdita innescano inevitabilmente emozioni squilibranti,

dal momento che si prova avversione verso ciò che non si può evitare e desiderio di ciò che non si può ottenere).

3. dei bassi livelli di passione (come vedremo nel paragrafo dedicato all'argomento, più aumenta la conoscenza di noi stessi e del mondo – ovvero più la soggettività si avvicina all'oggettività – più i nostri interessi sono elevati e la nostra passione per la vita intensa).

Quando il legame di parte è superato:

1. la percezione da parziale diventa olistica e il giudizio basato sul pensiero logico diventa intuitivo, permettendo una conoscenza più oggettiva e completa della realtà e l'innalzamento del livello di passione.
2. l'ordine della natura diventa l'ordine dell'individuo (e della società, se il legame di parte è abbandonato dalla maggior parte delle persone), il che significa che gli squilibri emozionali cessano e il comportamento diventa virtuoso, ovvero armonico rispetto al contesto e quindi fruttuoso per sé e per gli altri.

Allora *yìyúantǐ* può mostrare le sue innate caratteristiche di:

- riflettere istantaneamente
- rimanere in quiete quando non c'è nulla

Per superare il legame di parte, abbiamo bisogno tanto di un lavoro teorico sulle nostre categorie mentali quanto di un lavoro pratico sui nostri atteggiamenti, entrambi indispensabili:

- il lavoro teorico consiste in primo luogo nell'eliminare gradualmente l'idea di separazione dell'individuo dalla natura, abbandonando una a una tutte le convinzioni che impediscono tale realizzazione. Questo processo di consapevolezza viene agevolato, con l'aumentare dell'esperienza nella pratica, dal cominciare a percepire il *qi*, sorgente equanime di tutto ciò che esiste. In secondo luogo, occorre rendere più elastiche le proprie categorie mentali,

ricordando costantemente a sé stessi che si tratta di strumenti di interpretazione della realtà e non della realtà stessa.

- il lavoro pratico consiste nel rimanere umili, per far sì che le vecchie conoscenze non impediscano di acquisirne di nuove, e naturali, intendendo con quest'ultima espressione la capacità di aderire, accogliendolo, a quel che c'è. Quando la soggettività incontra l'oggettività in questo modo, il legame di parte viene reciso alla radice e gli squilibri emotivi scompaiono. Nel *Zhìnéng Qìgōng*, questa capacità della mente di penetrare la realtà oggettiva accogliendola e, grazie a ciò, trasformandola è riconducibile all'espressione *hùn yuán líng tōng* 混元灵通, che possiamo tradurre come “unire e fondere in uno rende possibile il cambiamento” (con riferimento al cambiamento verso il meglio).

Come si inserisce la pratica formale, in tutto questo?

Essa ci permette di allenare quelle facoltà della coscienza – la nostra capacità di auto-osservazione e auto-controllo – che sono indispensabili a tale lavoro, fornendoci allo stesso tempo quell'energia senza la quale quest'ultimo non potrebbe andare lontano e spesso nemmeno cominciare.

Dal momento che coscienza, *qì* e corpo fisico si compenetrano e si condizionano a vicenda, inoltre, quando andiamo a sciogliere le rigidità del corpo e i blocchi del *qì* attraverso esercizi mirati, stiamo andando allo stesso tempo ad allentare quelle rigidità mentali che ostacolano il lavoro sopra descritto e ne costituiscono l'oggetto.

L'attività mentale (*yìshí*)

L'attività mentale e il linguaggio che la esprime sono ciò che caratterizza l'essere umano, distinguendolo dagli altri viventi. L'attività mentale è il riflesso del mondo oggettivo, che comprende:

- il mondo circostante
- le attività vitali del soggetto stesso

Ciò significa che essa sorge sempre come riflesso a uno stimolo, il quale può essere sia esterno (proveniente dal mondo circostante) sia interno (proveniente dalle attività vitali). Traduciamo con “attività mentale” il termine cinese *yìshí*, che letteralmente significa “conoscere attraverso la mente”. *Yìshí* rappresenta il movimento e il contenuto del movimento di *yìyúantǐ*, costituito, come abbiamo visto, dall'integrazione dello *hùnyuánqì* delle cellule del sistema nervoso centrale. *Yìyúantǐ* ha il suo centro nel centro del cervello e si diffonde in tutto il corpo. La coscienza ha pertanto una natura materiale: la Teoria di *yìyúantǐ* è una naturale prosecuzione della Teoria olistica *hùnyuán*, che include quella dei tre livelli della materia.

Quando, attraverso gli organi di senso, *yìyúantǐ* entra in contatto con un ente fisico (ad esempio l'albero di cui sopra), l'immagine di questo viene impressa in *yìyúantǐ*. Tale immagine, che permane dentro *yìyúantǐ* anche quando l'oggetto non è più alla portata dei sensi, risulta dall'energia e dall'informazione di quest'ultima. Essa sarà poi ulteriormente elaborata dalla mente, che ne estrarrà un concetto, la cui natura è esclusivamente quella dell'informazione.

Possiamo quindi dire che:

- la coscienza è una forma di materia espressa come informazione
- l'attività mentale è l'attività delle informazioni nella coscienza

L'attività mentale è quindi una forma di moto di una sostanza materiale, seppure di una sostanza specialissima, *yìyúantǐ*. Più precisamente, trattasi della più alta forma di moto in natura.

Le forme di moto sono classificabili come segue:

1. attività fisica: è il contenuto fondamentale del movimento di ogni cosa nell'universo. Include, ad esempio, il moto meccanico e il moto termico nel settore macroscopico; il moto quantico dei fotoni e degli elettroni nel settore microscopico; i cambiamenti del campo elettromagnetico; le trasformazioni fra energia e materia ecc.
2. attività chimica: contiene l'attività fisica, alla quale non può essere ridotta. Include la composizione e decomposizione delle sostanze organiche e inorganiche.
3. attività vitale: contiene l'attività chimica e fisica, alle quali non può essere ridotta. Include il metabolismo, la riproduzione e l'adattamento all'ambiente.
4. attività mentale: è un particolare tipo di attività vitale, quella di *yìyúantǐ*. Si basa sull'attività chimica e fisica del sistema nervoso, alle quali, anche in questo caso, non può essere ridotta.

La natura materiale della mente e della sua attività risulta empiricamente da due fenomeni che possono verificarsi in presenza di CS:

- la mente è in grado di agire su una sostanza fisica, trasformandola, come riscontrabile nelle guarigioni con il *qi* esterno
- la mente può essere percepita da un'altra mente, come riscontrabile nei casi di telepatia

Classificazione dell'attività mentale

- a) Classificazione dell'attività mentale in base al suo contenuto:

1. pensiero istintivo: tipico dei bambini molto piccoli, è caratterizzato dall'integrazione dell'attività mentale con il movimento corporeo e la sensazione, senza l'intermediazione dei concetti. Trattasi di una condizione ideale che rafforza automaticamente le attività vitali, ma che nel bambino si manifesta inconsapevolmente.
2. pensiero immaginativo: è una forma di pensiero fatta di immagini distinte e ha la capacità di mobilitare facilmente il *qì*. Anch'esso è tipico dei bambini, nei quali il pensiero logico e concettuale deve ancora strutturarsi.
3. pensiero concettuale: è il pensiero che si serve dei concetti. Include la soluzione di problemi matematici, la deduzione logica e tutta l'attività di pensiero basata sulla conoscenza teorica. A differenza del pensiero immaginativo, non mobilita facilmente il *qì*.
4. introversione della coscienza: consiste nell'osservazione da parte della mente delle attività vitali, che in tal modo vengono automaticamente rinforzate. È l'attività mentale tipica della pratica del *qìgōng* e non prevede il pensiero concettuale (giudizio, deduzione, ideazione ecc.). Il contenuto percepito è detto "scena interna" (*nèijǐng* 内景), mentre il processo è chiamato "visione interna" (*nèishì* 内视).
5. utilizzo delle capacità straordinarie: le CS si attivano permanentemente in coloro che hanno raggiunto un livello di *qìgōng* relativamente alto. L'esperienza ordinaria dell'intuizione e dell'ispirazione, tuttavia, appartiene già a questo livello di attività mentale, che potremmo definire "pensiero intuitivo". Attraverso le CS è possibile percepire direttamente le informazioni olistiche di un ente e conoscere il mondo oggettivo in maniera più ampia e profonda.

b) Classificazione dell'attività mentale in base alla sua direzione:

1. attività mentale focalizzata all'esterno: è la normale attività mentale delle persone, in cui *yìyuántǐ* lavora con informazioni relative a oggetti diversi da sé stesso e dalle attività vitali. Esempi di questo tipo di utilizzo della mente, che di

per sé consuma il *qì*, sono la percezione, il pensiero associativo, il pensiero logico e l'ideazione.

2. attività mentale focalizzata all'interno (introversione della coscienza): è l'attività mentale specifica della pratica del *qìgōng*, la quale di per sé rafforza il *qì* e consiste nel concentrarsi sulle proprie attività vitali. Il controllo dell'attività mentale sulle attività vitali si realizza attraverso l'effetto della mente su *qì* e corpo (la mente è il “comandante” di *qì* e corpo).

L'effetto della mente sul movimento fisico

Quando nella coscienza compare l'ordine di muoversi, il comando viene inviato al sistema corrispondente attraverso un percorso designato. Tutti i movimenti fisici richiedono la partecipazione:

1. del *qì* del *dāntián* inferiore
2. del *qì* della parte coinvolta

Il *qì* viene quindi convertito in forza per attuare il movimento: è il cosiddetto meccanismo del “*qì* della forza” (*lìqì* 力气).

La mente può aumentare la forza di una persona:

- quando è altamente concentrata: i praticanti di *qìgōng* duro possono sollevare pesi notevolissimi, rompere lastre di pietra con la testa ecc. In questo caso il *lìqì*, il “*qì* della forza”, viene espresso a un livello superiore grazie all'uso cosciente della mente.
- quando c'è un forte desiderio che conduce all'emozione: gli atleti solitamente battono i *record* in gara e non durante l'allenamento e molte cose che non si riuscirebbero a fare normalmente possono essere realizzate facilmente in una situazione di emergenza. In questo caso si parla di *jíjìn* 急劲, “forza di emergenza”.

- quando c'è una condizione patologica: nel corso di un attacco isterico possono essere necessari più uomini robusti per contenere un'esile donna. Ciò è dovuto a una vasta attivazione della corteccia cerebrale e in questo caso si parla di *fēngjìng* 风劲, ovvero di “forza della pazzia”.

Di contro, la mente può anche diminuire la forza di una persona: un forte *shock*, un'intensa paura o un attacco di panico sono condizioni in cui la mente è in uno stato di totale confusione. Quando ciò accade, il *qì*, disorganizzandosi, perde a sua volta il controllo del corpo fisico e la forza viene dissipata.

L'effetto della mente sul metabolismo

L'effetto della mente su *qì* e corpo si manifesta anche come possibilità di trasformarli. Il *qì*, infatti, può essere condensato o rarefatto dall'istruzione della mente, facendo apparire o scomparire la materia fisica: al livello delle CS, ciò può essere fatto coscientemente ed è questo il meccanismo alla base della possibilità di autoguarigione attraverso le tecniche del *qìgōng*. Tale processo viene chiamato “processo della mente per cambiare la materia”.

Dato lo stretto legame fra mente e metabolismo del corpo, trattasi di un'abilità che il praticante acquisisce assai rapidamente: si hanno modificazioni fisiologiche virtuose anche soltanto entrando nello stato di *qìgōng* (lo stato in cui la mente è attenta nel corpo rilassato).

Si pensi, d'altra parte, come anche al livello delle CO la mente sia in grado, ad esempio, di attivare la salivazione nel momento in cui si senta parlare di qualcosa di aspro o di appetitoso. Allo stesso modo, la coscienza può inibire una funzione metabolica. Tali meccanismi possono, in determinate circostanze, creare una condizione patologica nel corpo: un esempio di tale processo non virtuoso è il rapido invecchiamento che si constata in alcune persone in periodi di forte *stress*.

L'effetto della mente sulla sensibilità agli stimoli

La nostra condizione mentale aumenta o diminuisce la sensibilità agli stimoli.

La sensibilità agli stimoli viene diminuita da:

- la distrazione (ovvero il collocarsi altrove dell'attenzione rispetto a un determinato oggetto): se, ad esempio, siamo concentrati nella lettura, potremmo non accorgerci che qualcuno ci sta chiamando; oppure, è noto che, durante un conflitto a fuoco, molti soldati possono non sentire il dolore di ferite anche gravi e continuare a combattere.
- la resistenza cosciente della mente: la resistenza al dolore, ad esempio, può aumentare moltissimo se la mente viene utilizzata in questo modo, come dimostrano i praticanti di *qìgōng* duro, che, come già detto, possono spaccare lastre di pietra con la testa o resistere alla forte pressione di oggetti relativamente appuntiti su parti sensibili del corpo.

La sensibilità agli stimoli viene aumentata da:

- l'attenzione: se, ad esempio, mentre stiamo parlando con qualcuno la nostra attenzione è attratta dalle parole di una terza persona più lontana, nonostante la maggior distanza comprenderemo queste chiaramente, mentre avremo difficoltà a sentire quel che sta dicendo la persona che ci sta parlando (rispetto alla quale saremo ora distratti).
- l'apertura cosciente della mente: se, soprattutto in una situazione di quiete, portiamo la nostra attenzione su uno stimolo esterno senza alcuna resistenza mentale, possiamo acuirne la percezione. È quanto avviene, ad esempio, nel campo di *qì*, quando l'insegnante dà suggerimenti relativi a una certa sensazione.

L'effetto della mente sulla salute del corpo

Dal momento che l'attività mentale controlla e regola le funzioni vitali, una mente piena di gioia può mantenerci in salute, mentre un'impostazione mentale disorganizzata ci può far ammalare. Nel lungo periodo, ad esempio, la rabbia può aumentare il rischio di problemi coronarici e un singolo moto di rabbia generare un attacco cardiaco. Sempre secondo i dati clinici, questo evento patologico è favorito anche da altri disordini emozionali, come forti dispiaceri o eccessi di gioia.

Di contro, persone malate possono tornare in salute cambiando il proprio atteggiamento mentale da uno stato di negatività e disperazione a uno di positività e speranza, come hanno dimostrato alcuni studi sulla remissione spontanea del cancro.

L'effetto della mente sulle sostanze fisiche esterne

Nei centri di ricerca e cura di *Zhìnéng Qìgōng*, molti insegnanti erano in grado di saldare fratture ossee o dissolvere tumori negli altri. Sono stati altresì dimostrati gli effetti dell'invio cosciente di informazione e *qì* sulla crescita e salute delle piante e sulla resistenza dei materiali. Piegare cucchiaini, riconnettere un cetriolo tagliato in due o saldare il guscio di un uovo rotto sono esercizi comuni nelle pratiche di sviluppo delle CS del *Zhìnéng Qìgōng*. Esperimenti svoltisi al di fuori dell'ambito del *qìgōng*, in università e centri di ricerca, hanno inoltre dimostrato che anche i non praticanti sono in grado, in certa misura, di influenzare la realtà fisica esterna con la mente.

L'attività mentale nella pratica del *Zhìnéng Qìgōng*

Attraverso l'uso cosciente dell'attività mentale, il *Zhìnéng Qìgōng* mira a rafforzare:

1. l'abilità di autocontrollo della mente
2. l'abilità di controllo della mente su corpo e *qì*

allo scopo di sostenere lo sviluppo di un più alto livello di attività vitali.

L'utilizzo della mente nel *qìgōng* tradizionale

Il *qìgōng* tradizionale prevede tre metodiche:

1. il metodo di vuoto-quiete (*xūjìng* 虚静): lavora solo sulla mente, trascurando il *qì* e il corpo fisico. Lo stato di quiete che si propone di raggiungere è una consapevolezza priva di pensiero. In tale condizione le attività vitali progrediscono naturalmente a un livello più alto, ma, apparentemente semplice, trattasi invece di un lavoro impegnativo da affrontare. Come già detto, infatti, allo stato attuale di evoluzione del genere umano, *yìyuántǐ* non è comunemente in grado di esprimere la sua naturale caratteristica di rimanere in quiete.
2. il metodo della conduzione: al contrario del precedente, lavora sul *qì* e sul corpo fisico. Con "conduzione" non ci si riferisce qui soltanto alla conduzione del *qì* lungo i canali, ma, più in generale, alla guida cosciente del *qì*, del respiro, dei suoni e dei movimenti, nonché, ovviamente, dell'attività mentale stessa, senza la quale non ci sarebbe movimento consapevole né del *qì* né del corpo.
3. il metodo della concentrazione: può essere visto come l'unione dei due metodi precedenti. Consiste nel concentrarsi coscientemente su un'area (da fermi o in movimento). Vi sono tre diverse modalità di concentrazione:
 - a) attraverso la visione interiore: a occhi chiusi, i bulbi oculari vengono ruotati e mantenuti in posizione verso il *dāntián* superiore (nella testa) o inferiore (nell'addome). È il corpo fisico, perciò, a guidare il *qì*. Questo

metodo comporta il rischio di muovere eccessivo *qì* corporeo verso la zona di concentrazione, con possibili effetti indesiderati.

- b) attraverso l'uso della mente: in questo caso è soltanto l'attenzione a concentrarsi sull'area desiderata, attraendovi il *qì*, il quale si muoverà più lentamente rispetto a quanto accade utilizzando il metodo precedente, ma senza eventuali effetti indesiderati.
- c) attraverso la visione mentale (*shénguān* 神观): deriva dall'unione dei due metodi precedenti, con i vantaggi dell'uno e dell'altro e senza i relativi svantaggi. Si fissa lo sguardo in avanti e poi si chiudono le palpebre lentamente e in modo uniforme (la palpebra superiore e quella inferiore si incontrano a metà strada). Raccogliendo lo sguardo, si fonde la visione con la mente per formare la visione mentale. A quel punto si sposta la visione mentale sull'area desiderata, dove il *qì* si raccoglierà piuttosto velocemente, ma senza rischiare l'eccesso. Raccogliendo la visione dall'esterno, infatti, in questo caso è il *qì* primordiale e non il *qì* corporeo a essere mobilitato e convogliato sull'area in questione. E dal momento che lo *hùnyuánqì* primordiale attraversa e nutre tutti i livelli della materia, un suo accumulo in eccesso in una determinata area è impossibile per definizione. Questo tipo di concentrazione non richiede di visualizzare tragitti prestabiliti: il *qì* si dirige naturalmente dove ci si concentra.

L'utilizzo della mente nel *Zhìnéng Qìgōng*

Mentre gli antichi consideravano il metodo di vuoto-quiete (*xūjìng*) superiore agli altri due, il *Zhìnéng Qìgōng* predilige questi ultimi, in quanto espressione più chiara, rispetto all'esperienza comune, di un uso attivo e cosciente della mente. Con questa espressione, come abbiamo visto, si intende il rimanere consapevoli e concentrati sulle proprie attività vitali, attraverso quel particolare utilizzo dell'attenzione che descriviamo come focalizzazione e introversione della coscienza.

In realtà, anche il metodo del vuoto-quiete è un modo di usare coscientemente la mente: l'accesso alla quiete richiede infatti l'iniziativa attiva del praticante, non essendo lo stato di quiete il nostro stato abituale. Tuttavia, molti studenti in passato hanno frainteso il reale significato di questa metodica, interpretandola come una via per attingere alla natura originaria senza far niente di particolare. Qualsiasi tecnica, secondo questa visione, risulterebbe infatti artificiosa e quindi fuorviante. In verità, questo approccio non può apportare nessun cambiamento reale. Secondo quanto illustrato dalla teoria dello sviluppo di *yìyuántǐ*, infatti, nell'adulto esso è in grado di operare soltanto all'interno dei limiti del sistema di riferimento con cui si identifica, il che significa che, se non si agisce attivamente per modificare tale stato di cose, si continuerà a essere automaticamente condizionati dalle esperienze e convinzioni pregresse e dalla relativa attività mentale, reiterando i soliti schemi di comportamento.

Qualsiasi metodo si utilizzi, la pratica del *qìgōng* prevede l'impiego dell'iniziativa personale per integrare progressivamente:

- il pensiero logico (ad esempio il comando di aprire e chiudere coscientemente)
- il pensiero immaginativo (l'immagine dello spazio “vuoto ma non vuoto” fuori e dentro il corpo)
- il pensiero senso-motorio (i movimenti corporei di apertura e chiusura)
- il pensiero percettivo (le sensazioni di apertura e chiusura del *qì*)

Nell'adottare il metodo della conduzione, come già spiegato, il *Zhìnéng Qìgōng* esclude la conduzione in senso stretto del *qì* lungo i percorsi dei meridiani, preferendo mobilitare indirettamente l'energia dei canali energetici attraverso movimenti e posture, caratterizzati da un profondo rilassamento del corpo e dall'utilizzo di forze chiaramente direzionate, elastiche e continue. La tecnica in questione risulta essere, infatti, sia più sicura sia di più facile apprendimento.

Nell'adottare il metodo della concentrazione, si predilige la concentrazione attraverso la visione mentale (*shénguān*), nella cui esecuzione occorre ricordare due importanti regole:

- “concentrarsi senza concentrarsi”: significa che il comando di concentrarsi va lasciato cadere una volta che ci si è concentrati. Quando ciò avviene, infatti, la concentrazione prende il posto dell’intera attività mentale, la mente smette di vagare e i pensieri indesiderati (estranei, cioè, all’oggetto in questione) scompaiono. Se, al contrario, il comando di concentrarsi, ovvero l’impulso iniziale, continua a essere ribadito, ciò creerà affaticamento e la mente ricomincerà a vagare.
- “presente ma non presente”: significa che non bisogna cercare di distinguere troppo chiaramente l’oggetto su cui ci si concentra. Anche in questo caso, infatti, si rischia di creare tensione e affaticamento, ostacolando il libero fluire del *qì*. Se, ad esempio, ci si focalizza sul *dāntián* inferiore, sarà sufficiente sapere dove si trova, immaginandolo – se questo aiuta e finché non si arriverà a percepirlo – come una sorta di sfera, senza dover essere precisi in fatto di dimensioni e contorni. Simili caratteristiche, d’altra parte, pertengono al livello fisico, laddove i centri di raccolta del *qì* sono, sì, reali, ma su un livello diverso di esistenza.

Di aiuto al metodo della concentrazione, qualora non fosse immediatamente facile realizzare quanto appena esposto, sono le due seguenti metodiche:

1. “tre elementi tornano a essere uno”: consiste nel rivolgere l’ascolto, lo sguardo (la visione mentale) e il pensiero sulla zona d’attenzione.
2. “condensare-disperdere”: consiste semplicemente nel riportare la mente sull’oggetto d’attenzione tutte le volte che ricomincia a vagare, senza alcuna considerazione in mezzo. Riportare indietro la mente ogni volta in questo modo stimola il meccanismo di apertura-chiusura del *qì*, favorendone il flusso.

Quando si raggiunge un alto livello di quiete, la mente e la zona d’attenzione si fondono per diventare un’unica cosa. A questo punto avremo un cambiamento

qualitativo. Ci si riferisce a questa fase con l'espressione "mente e oggetto sono una cosa sola".

L'attività mentale specifica dei primi tre livelli del *Zhìnéng Qìgōng*

Nel primo livello di esercizi, la mente si integra con lo *hùnyuánqì* primordiale e lo dirige. Questi esercizi appartengono alla metodica dello "*hùnyuán* esterno", così chiamata perché la fusione fra mente e *qì* avviene all'esterno del corpo. La tecnica che promuove tale fusione consiste nell'espandere l'attenzione dall'interno nello spazio infinito e omogeneo o nel limpido cielo azzurro. Si unisce la mente, cioè, a ciò che ha le caratteristiche del vuoto illimitato, essendo lo *hùnyuánqì* primordiale ovunque e inesauribile, senza aspetto e senza forma. Fatto ciò, si attrae quest'ultimo nel corpo spostando l'attenzione di nuovo nello spazio interno, immaginato e/o percepito come altrettanto omogeneo e sconfinato. Tale accorgimento permette di attrarre il *qì* più facilmente e più in profondità. Il modo di procedere appena descritto favorisce il naturale meccanismo di apertura-chiusura del *qì*, incrementando lo scambio e la fusione fra *qì* corporeo e *hùnyuánqì* primordiale, con l'effetto di aumentare la quantità e la qualità del primo. Quando la mente si espande lontano, il *qì* corporeo esterno (la parte di *qì* corporeo che circonda il corpo) si espande e si fonde col *qì* primordiale. Quando la mente viene richiamata nel corpo, il *qì* corporeo si contrae, concentrandosi in misura maggiore all'interno e nutrendo il corpo fisico con lo *hùnyuánqì* primordiale. Questo meccanismo viene favorito quanto più la mente diventa consapevole del *qì* corporeo esterno. Per realizzare ciò, si può usare l'esercizio di *lāqì* nella versione in cui si porta l'attenzione fra i palmi per sentire il *qì* addensarsi fra le mani, oppure si può oscillare lievemente dalla sommità del capo, con le piante dei piedi che rimangono ben salde a terra, e contattare con l'attenzione il *qì* intorno al corpo. Anche in questo caso si potrà sperimentare una sensazione di densità dell'aria. Finché non c'è sensazione, la si immagina.

Nel secondo livello di esercizi, la mente si integra con il corpo e dirige il *qì* con il corpo. Questo deve essere prima di tutto rilassato. L'attenzione è all'interno (anche in questo caso immaginato e/o percepito come uno spazio luminoso e omogeneo), sulle sensazioni generate dal movimento o dalla posizione. Il corpo segue le istruzioni della mente – le proprie o quelle dell'insegnante – senza che altri pensieri si frappongano fra queste e l'esecuzione di movimenti e posture. Se si riesce a procedere in tal modo, i primi si fanno rapidamente sempre più precisi, sciolti, ampi e coordinati; le seconde sempre più correttamente allineate e rilassate, mentre il corpo si fa via via più morbido ed elastico. Il *qì* fluisce e viene portato in profondità nei tessuti e nei meridiani. Percepire il *qì* all'interno del corpo, durante gli esercizi di secondo livello, è più difficile rispetto al percepirlo intorno a esso, perché:

- la sensibilità verso l'interno è minore rispetto a quella verso l'esterno
- la mente non è inizialmente capace di permeare i vari sistemi e gli organi

Nel terzo livello di esercizi, la mente si integra con il suono e dirige il *qì* attraverso di esso. Ogni suono ha un determinato effetto sul *qì* degli organi interni e sulle emozioni connesse al suo movimento⁸. Questo tipo di lavoro incrementa ulteriormente il meccanismo di apertura-chiusura del *qì* (in virtù del fatto che, come si diceva, il *qì* degli organi interni è una sorta di sistema ausiliario del *qì* corporeo) e riequilibra le emozioni. In questa serie di esercizi, la mente deve arrivare a percepire i movimenti del *qì* degli organi interni legati alle emozioni. Ciò diventa possibile, come negli altri casi, con una pratica corretta e assidua, il cui prerequisito è che la mente, mentre riceve le informazioni, rimanga calma e attenta. Questo permette di aumentare notevolmente la sensibilità.

⁸ Nel *Zhìnéng Qìgōng* si utilizzano anche altri suoni, non legati al terzo livello di esercizi e al lavoro diretto sul *qì* degli organi interni e le emozioni.

Gestione dei pensieri indesiderati

L'introversione della coscienza, ovvero il portare l'attenzione all'interno per contattare le attività vitali, ha come primo effetto quello di renderci consapevoli del continuo flusso di pensieri che costantemente attraversa la mente in maniera automatica e caotica, cosa di cui normalmente non ci rendiamo conto – o perlomeno non in tale misura – proprio perché siamo distratti.

Con l'espressione “pensieri indesiderati”, intendiamo tutti i pensieri che non hanno a che fare con quello che, secondo i principi della pratica, deve essere l'oggetto della nostra attenzione durante l'esecuzione degli esercizi. Come ci sono diversi livelli di quiete, ci sono anche diversi livelli di pensieri indesiderati: man mano che si procede verso stati di quiete più profondi, i pensieri indesiderati a essi relativi si manifestano, per poi essere a loro volta superati, in un processo sempre più radicale di purificazione della mente.

Quando i pensieri indesiderati si presentano, ci sono diverse cose che possiamo fare per gestirli:

1. lasciare andare ogni attaccamento, ovvero non contrastare il pensiero, se spiacevole, né inseguirlo, se piacevole, ritornando all'attività mentale dell'esercizio che stiamo eseguendo senza alcuna considerazione in mezzo (“disperdere e condensare”).
2. aprire e chiudere gli occhi lentamente per raccogliere la visione mentale all'interno (di solito, dopo tre ripetizioni la mente si acquieta).
3. se i pensieri indesiderati hanno una forza travolgente, in alcuni esercizi è possibile aumentare temporaneamente la velocità o la forza dell'esecuzione fino a quando verranno superati, quindi si potrà riprendere la normale esecuzione.
4. ruotare i bulbi oculari a partire dal comando cosciente della mente (la mente immagina la rotazione e gli occhi ruotano di conseguenza) e poi concentrarsi nel centro della testa.

Quanto detto fin qui si riferisce alla pratica formale, ma per eliminare i pensieri indesiderati alla radice occorre lavorare sulla coltivazione del *dàodé*, ovvero sulla gestione cosciente dei propri atteggiamenti e comportamenti quotidiani. Quando, infatti, siamo in armonia con il nostro contesto di vita, pensieri estranei alla pratica difficilmente vengono a disturbarci. Possiamo pertanto dire che l'incapacità di rimanere quieti durante la pratica formale è direttamente connessa all'incapacità di coltivare il *dàodé* nel quotidiano, fino al punto da non riuscire a praticare affatto, se questo diventa fortemente disarmonico.

Menzioniamo infine un caso specifico di pensieri disturbanti. Durante la pratica, infatti, potrebbe sorgere eccitamento sessuale. È segno dell'abbondanza del *qì*. Se, tuttavia, lo si asseconda con l'immaginazione, lo si trasforma in desiderio sessuale spingendo verso il basso il *qì*, che può trasformarsi in secrezione e andare sprecato.

L'atteggiamento mentale di fronte alla malattia

I pazienti con malattie gravi potrebbero essere sconvolti, depressi o pessimisti. Praticare *Zhìnéng Qìgōng* significa innanzitutto, in simili circostanze, mutare radicalmente questo atteggiamento mentale: dalla prospettiva del *Zhìnéng Qìgōng*, infatti, si può agire positivamente su qualsiasi tipo di malattia. Corretto l'atteggiamento mentale, la mente invia al corpo solo informazioni positive e il corpo si trasforma di conseguenza.

Una strategia efficace per trasformare il proprio atteggiamento mentale negativo in positivo è mettersi al servizio degli altri dimenticando la propria malattia. Questo tipo di atteggiamento, infatti, apre la coscienza all'esterno, favorendo il libero scambio fra il *qì* corporeo e il *qì* primordiale, in virtù del legame diretto che intercorre fra le dinamiche della mente e quelle dell'energia ("mente e *qì* si equivalgono"). È di grande importanza che anche parenti e amici adottino un atteggiamento mentale positivo. A causa della natura di questi legami affettivi, infatti, le informazioni inviate da tali soggetti al paziente sono molto forti. In alcuni casi la condizione patologica è determinata proprio da relazioni disfunzionali (famigliari o d'altro tipo): prenderne atto fa parte integrante del processo di guarigione.

Un atteggiamento mentale che, al contrario, chiude la mente e impedisce qualsiasi trasformazione positiva nel corpo è la convinzione che la propria condizione sia in qualche modo "speciale". In questo caso, persino se si sceglierà di praticare non si avranno risultati davvero significativi, in virtù del solito, fondamentale principio per cui "mente e *qì* si equivalgono". Per trasformare la nostra realtà, pertanto, dobbiamo prima di tutto aprirci alla possibilità di poterlo fare.

Come regola generale:

- i pazienti gravi e quelli terminali dovrebbero pensare esclusivamente a praticare, a mangiare e a dormire, allo scopo di preservare l'energia.
- i pazienti con problematiche minori dovrebbero praticare diligentemente e continuare a svolgere il proprio dovere, senza preoccuparsi della malattia.

Le illusioni e la confusione fra illusione e realtà

Le illusioni

Quando la pratica comincia a muovere il *qì* degli organi interni, si potrebbe fare esperienza di allucinazioni visive e uditive. Si potrebbero vedere paesaggi, figure umane o animali, sentire suoni, musiche o voci. Ciò è dovuto al fatto che i movimenti del *qì* degli organi interni, strettamente legati all'insorgere delle emozioni, vengono interpretati dalla mente del praticante in base al proprio particolare sistema di riferimento, rivestendoli delle immagini e dei concetti in esso contenuti.

Che si tratti di esperienze piacevoli o spiacevoli, occorre in tali casi rimanere consapevoli del fatto che ogni percezione di questo tipo sperimentata durante la pratica è appunto un'illusione. Esattamente come nel caso dei pensieri disturbanti, pertanto, non dovremmo né attaccarci a queste esperienze né respingerle, onde non identificarci con esse e disperdere così la nostra attenzione e la nostra energia. Le illusioni sorgono perché, quando il *qì* degli organi interni comincia a muoversi, la mente non è sufficientemente chiara. Non dando – grazie alla comprensione di quanto appena spiegato – loro importanza e continuando a mantenere l'attenzione sui requisiti della pratica, si accederà automaticamente a un livello di quiete più profondo e le illusioni spariranno.

La confusione fra illusione e realtà

Si indica con questa espressione l'esperienza delle illusioni nella fase in cui si cominciano a sviluppare le CS. Poiché, a questo livello, non è stato ancora sviluppato un sistema di riferimento basato sulle CS, il vecchio sistema di riferimento basato sulle CO può interpretare l'eventuale percezione extrasensoriale attraverso le proprie categorie mentali, generando un'illusione. Potrebbe per esempio capitare di sapere che un amico è davanti alla porta di casa prima che quello suoni il campanello. Non essendo

pienamente consapevoli delle proprie CS, si potrebbe a quel punto sentire una voce che ci avverte di questo fatto e scambiare per la guida di un maestro o di una divinità. La stessa cosa, per fare un altro esempio, potrebbe avvenire con una diagnosi effettuata attraverso le CS. Ora, dal momento che la realtà, in entrambi i casi, conferma l'illusione (il nostro amico è davvero dietro la porta e la diagnosi è corretta), si rischia di alimentarla sempre di più, arrivando, ad esempio, a dialogare abitualmente con quella voce e a prenderla come guida. Se ciò accade, sarà difficile comprendere e quindi sviluppare pienamente le CS e si potrebbe persino incorrere in disturbi mentali, perdendo il contatto con la realtà.

Occorre pertanto comportarsi come nel caso delle illusioni, ovvero considerare tale tutto ciò che non pertiene strettamente alla pratica: nel caso degli esempi che sono stati fatti, si prenderà atto della percezione extrasensoriale in quanto prevista dallo sviluppo delle CS, mentre si considererà un'illusione la voce udita in tali circostanze.

Il fenomeno delle illusioni e soprattutto quello della confusione fra illusione e realtà caratterizzano fasi di sviluppo delle abilità del praticante di *qìgōng* verso un alto livello di pratica. Occorre pertanto accogliere questi fenomeni come va fatto con le reazioni da *qì*: rimanendo centrati e consapevoli del fatto che si tratta di un segnale positivo di crescita.

La coltivazione del *dàodé* (*hányǎng dàodé* 涵养道德)

“*Hán*” 涵 significa “contenere/includere” e “*yǎng*” 养 “coltivare”. Per semplicità possiamo limitarci al secondo termine e tradurre *hányǎng dàodé* come “coltivazione del *dàodé*”. *Dàodé*, da parte sua, significa “funzione (*dé* 德) che si esprime in virtù di una forma (*dào* 道)” e sta quindi a indicare il manifestarsi di un ente in relazione alla sua natura. Chiamiamo “attività vitali” le ricche e complesse funzioni dell’essere umano, ma, quando parliamo del suo *dàodé*, così come per gli altri enti ci riferiamo al suo manifestarsi in quanto intero, ovvero al suo comportamento. La coltivazione del *dàodé*, pertanto, consiste nel lavoro di regolazione cosciente dei propri atteggiamenti interiori ed esteriori e dei relativi comportamenti, concernenti le relazioni che l’individuo intrattiene con sé stesso, con gli altri esseri umani e con il mondo naturale. Quando gli atteggiamenti e le azioni di una persona sono al servizio della conservazione e dell’evoluzione propria e altrui (in riferimento tanto alla società quanto alla natura), il suo *dàodé* si esprime come “virtù”, che è una delle possibili traduzioni della parola “*dé*”⁹.

Dal momento che la natura umana riproduce a livello microcosmico tutte le caratteristiche della realtà macrocosmica, nell’essere umano troviamo riassunti tutti i livelli di *dàodé* esistenti:

1. il *dàodé* naturale: è il *dàodé* di qualsiasi cosa nell’universo e, innanzitutto, della materia o forma d’esistenza in esso più fondamentale, tanto fondamentale da essere chiamata, tradizionalmente, semplicemente *Dào* (solitamente con la maiuscola). Questo *dào* per eccellenza è ciò che nel *Zhìnéng Qìgōng* chiamiamo *hùnyuánqì* primordiale e ha le caratteristiche di “quiete in movimento” e di “uno in molti e molti in uno”. Il *dé* del *dào* supremo è rappresentato dalle leggi naturali, le quali regolano l’esistenza dell’universo e che sono anche chiamate,

⁹ Si pensi al classico daoista noto come “*Dàodéjīng* 道德经”, tradotto come “Libro della via (*dào*) e della virtù (*dé*)”.

nel *Zhìnéng Qìgōng*, “leggi di vita”. Il *dàodé* naturale di un ente individuale (uno di quei “molti” che contengono il *dào* supremo e che allo stesso tempo in esso sono contenuti) non è indipendente, ma è parte del manifestarsi dell’intero universo, un’espressione del *dàodé* universale. I mutamenti attraverso i quali si esprime, pertanto, sono condotti spontaneamente in armonia con il tutto, senza ricerca di profitto individuale: si pensi al ciclo vitale di un albero. Ciò, tradizionalmente, viene espresso attraverso la seguente formula: “condurre senza possedere, nutrire senza pretendere, crescere senza esercitare comando”. Il comportamento del feto e del neonato appartengono al *dàodé* naturale.

2. il *dàodé* sociale: in virtù delle particolari caratteristiche di *yìyuántǐ*, per cui l’essere umano può rendersi indipendente dalla natura pur rimanendo parte integrante di essa, all’interno del *dàodé* naturale esiste per gli esseri umani anche un *dàodé* sociale, condizionato dai valori e dalle convenzioni di ogni singola società, all’interno della quale soltanto è possibile sviluppare le suddette caratteristiche. Le regole interne al *dàodé* sociale sono in relazione a uno specifico modello comportamentale e servono a:

- a) plasmarlo
- b) controllarlo
- c) valutarlo

Il *dàodé* sociale non è congenito. Si forma nel processo delle attività quotidiane e si concretizza nelle abitudini dei singoli e nelle tradizioni dei popoli. È caratteristico di ogni società e per questo non è uguale per tutti gli uomini. All’interno di ogni società, inoltre, l’ulteriore suddivisione in classi dà vita a un *dàodé* di classe, corrispondente ai modi di vita e alle regole di comportamento vigenti all’interno di quella specifica classe. Il *dàodé* sociale è in genere garantito dall’autorità vigente. Quando esso è in contrasto con il *dàodé* di classe, significa che la società deve cambiare. Quel che tutti i *dàodé* sociali hanno in comune è lo scopo: l’armonia e la stabilità della società in vista della sua sopravvivenza. Qui *dàodé* sociale e *dàodé* naturale si sovrappongono.

3. il *dàodé* socio-naturale: caratterizza la fase di transizione fra il *dàodé* naturale e il *dàodé* sociale. Le funzioni di un neonato, come abbiamo visto, appartengono tutte ancora alla categoria del *dàodé* naturale. In seguito, con il graduale sviluppo del sistema di riferimento, il bambino comincia progressivamente a gestire le relazioni sociali, fino a quando viene a far uso del *dàodé* sociale, prendendolo come regola di comportamento.

Nella fase intermedia del *dàodé* socio-naturale i concetti di “buono e cattivo” e “giusto e sbagliato” devono ancora formarsi e l’idea di sé e dell’altro non sono ancora delineate. È per questo che i bambini molto piccoli appaiono:

- a) privi dell’idea di possesso: non fanno distinzione fra il cibo o i giochi propri e altrui. Quando vogliono giocare con qualcosa, semplicemente la afferrano e quando non gli interessa più la lasciano cadere.
- b) privi dell’idea di menzogna: se a un bambino piccolo un genitore ha suggerito di negare di avere una certa cosa in casa, eventualmente interpellato da una terza persona che la chieda in prestito, non dirà di non avere quella cosa in casa, ma che il papà o la mamma gli ha detto di dire che non ce l’hanno.
- c) privi di rancore o rimpianto: non si aggrappano a ciò che c’era di cattivo o di buono nel passato. Se litigano, sono pronti a ridiventare buoni amici subito dopo.
- d) compassionevoli: se vedono altri bambini piangere o ridere, quando sono molto piccoli piangono o ridono anche loro e anche da più grandi ne sono influenzati.
- e) socievoli ed equanimi: giocano facilmente con bambini che non conoscono, senza fare distinzioni fra compagni di gioco ricchi o poveri, di questa o quell’altra provenienza geografica, culturale o religiosa.

Per queste loro caratteristiche, i bambini sono stati presi a modello dai maestri di *qìgōng* del passato. Tuttavia, occorre ricordare che la condizione dei bambini è legata a un incompleto sviluppo fisiologico, in cui l’abbondanza di informazioni

del mondo esterno non è ancora fissata dentro *yìyuántǐ*, l'encefalo deve ancora svilupparsi pienamente e molte connessioni non sono ancora state stabilite. Potremmo definire il *dàodé* socio-naturale come le “fondamenta immacolate” dell'essere umano, sulle quali sviluppare altri virtuosi livelli di *dàodé*. Sviluppo che, nelle condizioni attuali, viene ostacolato dalla radicalità dell'idea di separazione – fra mente e corpo, individuo e individuo, umanità e natura – e dai valori materialistici della società, che spingono gli interessi degli individui verso l'accumulo di beni materiali anziché verso la conoscenza e la crescita personale, favorendo egoismo e competizione. Simili atteggiamenti, a loro volta, generano emozioni disturbanti che stanno all'origine di sofferenze e malattie, nonché di ulteriori comportamenti contrari alla virtù che separano ulteriormente gli individui, in un circolo vizioso che finisce per autoalimentarsi.

4. il *dàodé* socio-libertario: è il livello di *dàodé* cui si giunge attraverso una pratica corretta e costante di *qìgōng*. È caratterizzato da:

- l'abbandono dell'egoismo
- il controllo delle emozioni disturbanti
- l'abbandono della distinzione fra sé e gli altri
- alcune caratteristiche del *dàodé* dei bambini piccoli

A questo livello, non osservabile comunemente nella società, il praticante si mette naturalmente al servizio degli altri, senza distinzioni fra le persone. A differenza del *dàodé* socio-naturale, nel *dàodé* socio-libertario le CO hanno raggiunto un livello piuttosto alto e le CS si sono sviluppate. Affinché la società raggiunga questo livello di *dàodé*, oltre alla pratica del *qìgōng* è necessaria un'ideologia al servizio del mondo, attraverso la quale superare i conflitti di classe distribuendo equamente le risorse materiali e trattando tutti allo stesso modo.

Il *dàodé* del corpo umano e la sua evoluzione

Il *dàodé* naturale di un individuo si manifesta nel momento del concepimento, quando l'ovulo viene fecondato. Dopodiché, l'ovulo fecondato comincia a trasformarsi per diventare un embrione, in cui per primi si sviluppano i sistemi neurale e cardiovascolare. Superata la fase in cui l'embrione attraversa uno stadio di crescita molto simile a quello di altri animali, si origina il feto, nel quale compaiono le caratteristiche più tipicamente umane. Il *dàodé* naturale, come abbiamo visto, caratterizza il feto e il neonato, il cui comportamento è totalmente istintivo, ovvero espressione diretta del *dàodé* della natura.

A contatto con gli altri esseri umani, il neonato, il cui sistema di riferimento comincia a formarsi, realizza gradualmente il passaggio dal *dàodé* naturale al *dàodé* socio-naturale. Del *dàodé* naturale quest'ultimo conserva l'assenza di differenziazione fra sé e gli altri, di egoismo e di preoccupazioni. Allo stesso tempo, inizia ad apprendere degli schemi di relazione: quando un bambino comincia a esprimere felicità vedendo la persona che lo nutre, è segno dell'instaurarsi di un paradigma relazionale. Con l'esperienza e l'educazione, il sistema di riferimento comincia a strutturarsi sempre di più. Al suo interno, il bambino assorbe i valori e le convinzioni degli adulti di riferimento, il che determinerà il successivo sviluppo del suo *dàodé*. Purtroppo, in una società individualistica e con valori prettamente materialistici, ben presto i bambini cominciano a manifestare egoismo nei pensieri e nelle azioni proprio come gli adulti. L'egoismo altro non è che lo sviluppo dell'istinto di sopravvivenza nel desiderio di possedere risorse illimitate, il quale non può che portare al conflitto. Di contro, l'altruismo e l'equanimità derivano dallo sviluppo dell'istinto di sopravvivenza nel desiderio di evoluzione e pace interiore, concretamente realizzabili soltanto a partire dal riconoscimento dell'interdipendenza di tutti gli esseri.

Tale comprensione istintiva, tuttavia, si estingue del tutto nella maggior parte delle persone quando il sistema di riferimento si è completamente formato, ovvero nella fase del *dàodé* sociale. Quest'ultimo, infatti, si esprime attraverso tutta una serie

di convinzioni, regole e valori socialmente e culturalmente determinati che, facendoci ingannevolmente esperire il mondo come un insieme di realtà separate e in opposizione fra loro, condizionano in tal senso i nostri desideri e le nostre avversioni. Questa visione soggettiva e parziale delle cose influenza negativamente le emozioni, le quali, a loro volta, influenzano la salute del corpo.

Tale stato di cose può essere superato solamente attraverso una pratica e un lavoro su di sé che gradualmente indeboliscano e alla fine estinguano del tutto il legame di parte, ovvero la rigida identificazione con il proprio sistema di riferimento. Soltanto così, infatti, sarà possibile rendere quest'ultimo sufficientemente elastico da accogliere nuove informazioni, fino a recuperare la coscienza dell'unità del tutto. A quel punto apparirà naturale porsi al servizio degli altri come parte integrante del proprio cammino evolutivo: è lo stadio del *dàodé* socio-libertario, in cui il comportamento dell'individuo è in armonia con la natura e riflette tale armonia nel contesto sociale. A questo stadio di sviluppo, le emozioni sono sotto controllo e non influenzano negativamente la salute del corpo.

Dàodé e salute del corpo

Esiste un'intima relazione fra il *dàodé* e lo *hùnyuánqì* dell'essere umano.

- il *dàodé* naturale del feto e del neonato è la forma e la funzione dello *hùnyuánqì* fetale. In questa fase il *dàodé* e lo *hùnyuánqì* umano sono in totale armonia, essendo il comportamento del feto determinato solamente dalla sua natura, come per una pianta o un animale.
- il *dàodé* socio-naturale dei bambini piccoli è tale che lo scambio fra *hùnyuánqì* corporeo e *hùnyuánqì* della natura non ne viene ostacolato ed è ancora completamente integro. È per questo che i bambini piccoli sono pieni di vitalità. La naturale apertura verso il mondo e verso gli altri che essi ancora conservano favorisce il naturale scambio fra *qì* interno e *qì* esterno.

- il *dàodé* sociale proprio di un individuo con un sistema di riferimento completamente sviluppato fa sì, a causa dei valori materialistici e della cultura individualistica che radica in esso l'idea della separazione, che, da una parte, i desideri diventino più forti e che, dall'altra, lo *hùnyuánqì* del corpo venga sigillato. Lo scambio fra *qì* corporeo e *qì* della natura viene, cioè, compromesso e indebolito, con conseguenze negative sulla vitalità. Per fare un esempio, durante l'inverno un bambino può giocare fuori all'aperto in pantaloncini senza lamentarsi né ammalarsi, laddove le capacità di adattamento all'ambiente esterno di un adulto risultano assai più ridotte.

Dàodé ed emozioni

Una coscienza egoista ha paura di perdere ciò che ha e si lamenta di ciò che non può ottenere. Una coscienza aperta, di contro, è felice con ciò che ha e rimane felice senza ciò che non può avere. Questo ci illumina sullo stretto rapporto che intercorre fra *dàodé* (il nostro atteggiamento cosciente) ed emozioni.

Un'emozione è uno stato fisiologico e mentale connesso ai movimenti del *qì* degli organi interni e determinato dalle esperienze di perdita e guadagno. Ma perdita e guadagno non sono fenomeni oggettivi, bensì valutazioni soggettive strettamente connesse con le convinzioni e i giudizi radicati nel nostro sistema di riferimento.

Le emozioni hanno un impatto decisivo sulla nostra salute. Le emozioni squilibranti connesse al *qì* degli organi interni, dannose se protratte a lungo, sono:

1. rabbia: è connessa con i fegati (il fegato e la milza della medicina occidentale). Quando il *qì* del fegato è in equilibrio, si manifesta come intraprendenza e coraggio. La rabbia fa salire il *qì*. Se il *qì* del fegato stagna a livello della regione costale, questo porterà dolore a costole e sterno. Se stagna a livello del petto, porterà disagio al petto. Se stagna a livello della testa, porterà mal di testa e capogiri. In alcuni casi, si potrebbe arrivare a vomitare sangue. La rabbia confonde la mente e induce ad agire impulsivamente, con danno proprio e altrui.

Alla lunga e quando acuta danneggia il cuore. La frustrazione e il risentimento sono declinazioni di questa emozione, afferenti anch'esse all'orbita funzionale del fegato.

2. euforia: è connessa con il Cuore. Quando il *qi* del Cuore è in equilibrio, si manifesta come gioia. Quando c'è gioia il *qi* scorre regolare e le attività vitali vengono rafforzate. Se tuttavia la gioia si trasforma in euforia e questo stato si protrae a lungo, il *qi* del corpo viene danneggiato e si disperde. Quando ci si piega in due dalle risate, ciò viene fatto per riconnettere inconsciamente il *qi* prenatale dei Reni con il *qi* postnatale dei Polmoni. Se, in quel momento, una persona venisse raddrizzata all'improvviso con la forza, l'esito potrebbe risultare fatale.
3. pensiero ossessivo: è connesso con la Milza (il pancreas della medicina occidentale). Quando il *qi* della Milza è in equilibrio, si manifesta come riflessività. Il pensiero ossessivo e il rimuginare, si dice, "annodano" il *qi*. La preoccupazione e l'ansia appartengono alla stessa sfera funzionale e costituiscono un aggravamento di questo squilibrio, facendo ristagnare il *qi*.
4. tristezza: è connessa ai Polmoni. Quando il *qi* dei Polmoni è in equilibrio, si manifesta come compassione. La tristezza dissipa il *qi*. Pianto eccessivo (se in giusta misura è invece salutare) e sospiri disperdono infatti il *qi* all'esterno, danneggiando, alla lunga, Polmoni e Cuore. La depressione è una cronicizzazione e un aggravamento dello squilibrio energetico connesso alla sfera funzionale del Polmone e, insieme allo stato cronico di rabbia/frustrazione, rappresenta lo squilibrio emotivo più dannoso per la salute.
5. paura: è connessa ai Reni. Quando il *qi* dei Reni è in equilibrio, si manifesta come prudenza. La paura disperde il *qi* in basso. Si perdono le forze e, in alcuni casi, qualora l'emozione sia particolarmente intensa, il controllo degli sfinteri. Il panico è una manifestazione acuta e improvvisa di paura. Con il panico il *qi* entra nel caos e la mente perde il controllo. Compaiono palpitazioni, affanno, angoscia e possono presentarsi turbe psichiche.

Persone poco sensibili, nelle quali il *dào dé* (l'ideologia di vita e i relativi comportamenti) rimane qualcosa di relativamente indipendente dalle attività vitali, potrebbero avere un buon livello di salute nonostante un pessimo *dào dé*. Non si tratterà mai, in ogni caso, di un livello di salute ottimale: senza la coltivazione del sé, infatti, la mente e il corpo non possono svilupparsi oltre un certo livello.

Coltivazione del *dào dé* e pratica formale nel *qìgōng*

Da quanto detto fin qui risulta evidente che non ha senso dedicarsi alla pratica del *qìgōng* senza coltivare allo stesso tempo il *dào dé*. Tradizionalmente, si dice a tal proposito: “praticare senza regolare il *dé* (la virtù) vuol dire incamminarsi sul sentiero della sciagura”. La drasticità della presente affermazione risulta giustificata dalla gravità delle possibili conseguenze di un simile atteggiamento, le quali possono andare al di là di un semplice, per quanto infruttuoso, remare controcorrente. Con la pratica formale, infatti, il praticante stabilisce una connessione sempre più stretta fra la coscienza e il *qì*, che allo stesso tempo diviene più abbondante. Questo permette a una mente chiara e in quiete di avere un decisivo influsso positivo sulla salute del corpo. Ma qualora la mancata coltivazione del *dào dé* conducesse il praticante a incorrere abitualmente in importanti squilibri emozionali, per lo stesso motivo ciò avrebbe sulla sua salute un impatto più negativo rispetto a quello che il medesimo atteggiamento e i medesimi squilibri potrebbero avere sulla salute di un non praticante.

Inutile dire che, in queste condizioni, anche praticando molto non sarà possibile raggiungere un alto livello: la stabilità della mente ne è infatti il requisito fondamentale. La mancata coltivazione del *dào dé* si rifletterà, ad esempio, nell'incapacità di controllare i pensieri indesiderati durante la pratica formale. Di contro, coltivare il *dào dé* risulta essere uno dei mezzi più efficaci per disfarsene, come spiegato nel paragrafo dedicato all'argomento.

Le qualità morali derivanti dalla coltivazione del *dào dé* erano considerate in passato addirittura dei prerequisiti per la ricezione dell'insegnamento. I maestri

potavano organizzare diverse situazioni per mettere alla prova i discepoli o aspiranti tali e, qualora quelli avessero perso il controllo, diventando eccessivamente ansiosi o arrabbiandosi, non sarebbe stato insegnato loro più nulla.

Come coltivare il *dào*

La coltivazione del *dào* consta di due punti:

1. cercare di rimanere consapevoli per tutto il tempo, in tutto ciò che facciamo: questo sforzo di attenzione¹⁰ ci permette di scorgere i nostri meccanismi reattivi inadeguati e di inibirli, creando uno spazio fra lo stimolo e la risposta in cui inserire il comportamento virtuoso. Ciò risulta molto più difficile quando non si è sotto lo sguardo altrui: se saremo in grado di coltivare coscientemente il *dào* quando siamo soli, gli effetti saranno molto più grandi quando saremo fra la gente.
2. eliminare gradualmente il legame di parte: dal momento che la nostra reattività emotiva è inconsciamente determinata dalle convinzioni e dai giudizi che strutturano il nostro sistema di riferimento, eliminare la rigida identificazione con esso è il presupposto per poter gradualmente scorgere tali condizionamenti e liberarsene.

La via del *qìgōng*

La coltivazione del *dào* traccia la differenza fra la pratica delle tecniche del *qìgōng* e la pratica della via (*dào*) del *qìgōng*. La differenza fra le due sta nel fatto che possiamo impegnarci nella prima con finalità che nel tempo potrebbero rimanere

¹⁰ Parlando di “sforzo d’attenzione”, ci riferiamo a quell’atto di volontà che, sostenuto da chiara intenzione e sufficiente energia, deve vincere la resistenza dell’abitudine della mente condizionata e che, lungi da ogni sforzo nel senso di fatica e tensione, comincia proprio dal radicarsi nel corpo per rilassarlo, liberando il flusso del *qì* e permettendo alla mente stessa – anch’essa una forma di materia o di energia, che dir si voglia – di compenetrare il mondo oggettivo esterno (enti, fenomeni, situazioni) e interno (le proprie attività vitali).

esclusivamente egoistiche. Sulla via del *qìgōng*, invece, si ricerca la verità per comprendere il mondo e cambiarlo in meglio.

In essa, pratica formale e coltivazione del *dàodé* sono una cosa sola, ovvero si sostengono e si nutrono a vicenda. Praticando soltanto la tecnica senza coltivare il *dàodé* e pur accumulando, in questo modo, una buona quantità di *qì*, quando un praticante di questo genere comporrà il campo, le persone al suo interno potrebbero sentirsi a disagio. Lo stesso potrebbe accadere nel caso uguale e contrario di un praticante che, pur coltivando il *dàodé*, abbia un *qì* debole a causa di una pratica formale insufficiente.

Scopo della via del *qìgōng* – nelle parole del dott. Pang Ming – è portare il praticante e, in una prospettiva generale, l'umanità intera “da uno stato di necessità a uno stato di libertà”. Attraverso di essa, infatti, è possibile liberarsi sia dai condizionamenti del corpo che chiamiamo “sintomi” e “malattie”, sia da quelli della coscienza che chiamiamo “desideri /avversioni” ed “emozioni”, con riferimento a quei desideri/avversioni irrealistici e/o smodati e a quelle emozioni non in equilibrio che vengono alimentati da giudizi e convinzioni soggettivi, parziali e in gran parte illusori e che prosciugano il *qì* e offuscano la coscienza, influenzando negativamente il nostro comportamento.

Non si tratta, evidentemente, di liberarsi delle leggi della natura o leggi di vita, bensì di comprenderne il funzionamento per poterle utilizzare proficuamente in vista dei propri obiettivi. Ciò diviene possibile grazie a un *qì* sempre più abbondante e in armonia, che rafforzando progressivamente le attività vitali, ovvero l'insieme delle funzioni esprimibili dalla natura umana, consente all'individuo di acquisire capacità di auto-osservazione e di auto-controllo sempre maggiori.

Tradizionalmente, le mete ultime di questo percorso sono definite, nei testi antichi, come “saggezza” e “santità”. La prima consiste nella raggiunta armonia con la società e con la natura (“i saggi rimangono in pace con la natura [...] non fanno cose che sono al di là di questo mondo [ovvero delle norme sociali]¹¹”) e si traduce in una libertà

¹¹ *Classico Interno*

completa dalla sofferenza derivante dagli stimoli esterni. La seconda consiste nella fusione con l'universo e si manifesta, apparentemente, come libertà dalle stesse leggi della natura o perlomeno da una parte di esse (“i santi entrano nell’acqua senza bagnarsi” [...] “entrano nel fuoco senza sentire caldo” [...] “si muovono in ogni cosa dell’universo senza timore¹²”). I saggi, cioè, sono in completo accordo con la natura, mentre i santi possono in certa misura anche governarla, avendo imparato a servirsi di leggi superiori. Stiamo parlando, in questo secondo caso, del più alto livello di sviluppo delle CS. Si può entrare nel livello della saggezza (corrispondente a quello di *yìyuántǐ* completo) e incamminarsi verso la santità (corrispondente a *yìyuántǐ* unificato) solo quando la mente diventa completamente pura, ovvero capace di rispecchiare il mondo in maniera totalmente oggettiva.

La verità non è altro che questo: la riflessione, da parte di *yìyuántǐ*, della realtà oggettiva così com’è. Quando il legame di parte è caduto e il sistema di riferimento non è più parziale, diventa possibile riflettere la verità ed esprimerla.

¹² *Zhuāng Zi* 庄子

Il sé, il sé ideale e il grande sé

Il sé

Il sé nasce dalla connessione di *yìyuántǐ* con le attività vitali e con il sistema di riferimento, allorché *yìyuántǐ* diviene capace di mantenere l'indipendenza mentre interagisce col mondo esterno. Da una parte, quindi, il sé governa le attività fisiologiche, dall'altra, l'interazione sociale (attraverso i modelli di *dàodé* interni al sistema di riferimento). Il riflesso di tutto ciò nello stesso *yìyuántǐ* è chiamato "autocoscienza". Tanto più ricca è l'esperienza del sé di entrambi gli aspetti, tanto più l'autocoscienza viene rafforzata. Con ciò, tuttavia, viene rafforzato anche il sistema di riferimento, il che, come abbiamo visto, risulta essere assai limitante per il successivo sviluppo di *yìyuántǐ* finché si rimane in una condizione di legame di parte, ovvero finché tale rafforzamento avviene in senso parziale (il mondo oggettivo viene identificato con un'idea molto limitata di esso). Ci troviamo, qui, ancora al livello di *yìyuántǐ* condizionato, che corrisponde a quello del *dàodé* sociale, attraverso il quale si esprime.

Incamminarsi sulla via del *qìgōng* permette di allentare progressivamente il legame di parte. In virtù di ciò, l'autocoscienza del sé non si rafforzerà più necessariamente ed esclusivamente in senso parziale, andando a confermare ogni volta – attraverso il meccanismo conscio e inconscio di selezione delle informazioni – sempre e soltanto la propria limitata immagine di sé e del mondo, bensì potrà espandersi, nel senso di un'aderenza più oggettiva e completa alla realtà. Tale processo aumenterà, contestualmente e proporzionalmente, le possibilità di azione del sé nei confronti di questa.

Quando, ad esempio, durante la pratica formale il sistema di riferimento etichetta una sensazione come sgradevole innescando una reazione di fuga (l'impulso a modificare o a interrompere l'esecuzione dell'esercizio o semplicemente a distrarsi) e noi – sulla base di una conoscenza più approfondita delle leggi di vita, le quali ci

dicono che, quando sperimentiamo fastidio durante una pratica ben eseguita, ciò è segno dell'apertura del corpo e quindi di progresso – la ignoriamo, stiamo indebolendo il legame di parte attraverso la gestione cosciente della nostra reattività ed espandendo, in tal modo, la nostra coscienza e autocoscienza nel dominio del reale.

In generale, quando pratichiamo, per progredire velocemente dovremmo farlo “dal livello del sé”, ovvero non condizionati dal legame di parte, che, scambiando le convinzioni radicate nel sistema di riferimento per la realtà oggettiva, è come un velo che ricopre la nostra autentica, incondizionata natura. Praticare dal livello del sé significa seguire i requisiti degli esercizi senza frapporre pensieri fra le istruzioni date dalla mente – la propria o quella dell'insegnante – e la loro messa in atto. Solitamente, infatti, le attività mentali che sono prive di processo cognitivo cominciano al livello del sé: è ciò che accade nel quotidiano, ad esempio, quando qualcuno ci chiama e noi ci giriamo. Col tempo, fra istruzione ed esecuzione non si frapperà più alcuna attività mentale estranea ai requisiti dell'esercizio.

Il sé ideale

Il sé ideale si forma quando, attraverso la pratica formale e la coltivazione del *dàodé*, il legame di parte viene finalmente reciso e *yìyuántǐ* può servirsi del sistema di riferimento senza esserne inconsciamente condizionato. Le CS si sono sviluppate e hanno assunto una posizione di comando. Siamo al livello di *yìyuántǐ* completo e del *dàodé* socio-libertario. A questo livello, il comportamento dell'individuo nei confronti di sé stesso e dell'altro risulta veritiero (*zhēn* 真), virtuoso (*shàn* 善) e bello (*měi* 美). Agire in modo veritiero significa aderire all'oggettività delle cose, tanto degli enti quanto delle situazioni. Agire in modo virtuoso significa beneficiare tutti – inclusi sé stessi – con il proprio comportamento. Agire in modo bello, infine, significa esprimere armonia nei propri atti, un'armonia che sorge dall'accordo spontaneo del fare con le circostanze. Le tre cose, in realtà, sono una soltanto.

Il grande sé

Il grande sé (o vero sé) non si forma spontaneamente dopo aver reciso il legame di parte. Questo ulteriore livello di sviluppo può essere raggiunto attraverso la perseveranza cosciente nell'espandere il dominio della mente nel mondo, sia in quanto capacità di discernere sia in quanto abilità di fare. Ci avviciniamo a questo tipo di esperienza quando, nella composizione del campo, accogliamo in noi tutto l'universo e dissolviamo il nostro corpo in esso. Il grande sé corrisponde al livello di *yìyuántǐ* unificato, chi abbia raggiunto il quale può far comparire e scomparire la forma fisica a suo piacimento. Alcune caratteristiche del grande sé possono essere così riassunte:

1. grande gentilezza: una disposizione gentile verso tutto e tutti sorge spontanea e costante.
2. grande tolleranza: la mente accoglie l'intero universo in sé stessa e dissolve sé stessa nell'universo.
3. grande eguaglianza: la differenza fra sé stessi e gli altri cade e l'egoismo scompare.
4. grandi potenzialità: la percezione da parziale diventa olistica e il giudizio basato sulla ragione diventa intuitivo.

Il non agire (*wúwéi* 无为)

Il percorso delineato fin qui attraversa tre stadi dell'agire:

1. l'azione incosciente: il sistema di riferimento innesca istintivamente, ovvero meccanicamente, la risposta dell'abitudine reattiva.
2. l'azione cosciente: la coscienza, nutrita da una sufficiente quantità e qualità di *qì* e addestrata all'auto-osservazione, crea uno spazio fra lo stimolo e la risposta, disinnescando la reattività meccanica e sostituendola con un atteggiamento che forza sé stessa a adeguarsi a un buon *dàodé*.

3. l'azione naturale: dallo spazio creato fra stimolo e reazione dallo stato di presenza – il quale diventa la condizione di base dell'essere, quando il legame di parte viene reciso – emerge spontanea la risposta del sé, naturalmente adeguata alle circostanze. Tradizionalmente, questa modalità d'azione viene definita “non agire” (*wúwéi* 无为), non perché si tratti sempre di una censura o, tanto meno, corrisponda a un non far nulla, bensì perché, per l'appunto, sorge spontanea e naturalmente adeguata, senza aggiungere nulla di non necessario. La tradizione esprime questo concetto attraverso la massima “seguire il cuore senza eccedere i limiti”. Nel *Zhìnéng Qìgōng* ci si riferisce a questa condizione della mente, dell'energia e del corpo con l'espressione “*qì* centrato e armonico”.

Il qì centrato e armonico

Lo stato ideale del corpo e della mente viene descritto nel *Zhìnéng Qìgōng* attraverso l'espressione “qì centrato e armonico”.

L'espressione “qì centrato” indica la condizione ideale del corpo e della mente quando si è in quiete. Tradizionalmente vi si riferisce con l'espressione “stabili in silenzio”. In questo stato *yìyuántǐ* è privo di stimoli esterni e interni e senza attività. In assenza di stimoli, infatti, *yìshí*, in quanto processo di riflessione, non può manifestarsi. Né possono sorgere emozioni, connesse per definizione al processo cognitivo in quanto espressione di un movimento del qì degli organi interni innescato da un giudizio inerente i concetti di perdita e guadagno. L'esperienza interiore relativa allo stato del qì centrato corrisponde piuttosto a un profondo senso di quiete, soddisfazione e benessere. Quando *yìyuántǐ* è in questo stato chiaro e calmo, il qì corporeo può muoversi secondo il suo ordine naturale, nutrendo le attività vitali.

L'espressione “qì armonico” indica la condizione ideale del corpo e della mente quando si è in attività. Tradizionalmente vi si riferisce con l'espressione “percepisci e comprendi tutto istantaneamente”. In questo stato *yìyuántǐ* riflette le condizioni oggettive della realtà rispondendo agli stimoli in maniera appropriata e accurata, perché nessun processo cognitivo soggettivo viene a inserirsi fra lo stimolo e la risposta. Quando l'attività mentale (*yìshí*) presenta questa qualità ideale, il qì corporeo può muoversi secondo il suo ordine naturale, le emozioni – connesse al flusso del qì ed espressione di questo – sono in equilibrio e le attività vitali vengono nutrite.

La condizione del qì armonico presuppone quella del qì centrato, nel senso che, se non si riesce a rimanere centrati quando si è in quiete, non si riuscirà a rimanere armonici quando si è in attività. Potremmo pensare alla condizione del qì centrato come a uno specchio completamente ripulito e a quella del qì armonico come al chiaro processo di riflessione che si verifica istantaneamente quando un oggetto viene posto davanti a esso: se lo specchio non fosse limpido, il processo di riflessione non potrebbe essere chiaro. Questo efficiente processo di riflessione da parte di *yìyuántǐ* corrisponde

al manifestarsi armonico del sé, ovvero a quel che più sopra abbiamo definito *wúwéi*, il *dàodé* ideale e spontaneo. Attraverso di esso, da una parte, è possibile abitare il mondo nella maniera più proficua possibile per sé e per gli altri e, dall'altra, sperimentare quella gioia incondizionata che, diversamente dalle emozioni – le quali, per così dire, ci accadono – coincide direttamente con la condizione originaria dell'essere. A differenza delle emozioni, infatti, l'esperienza interiore di cui stiamo parlando:

1. non dipende da stimoli interni o esterni e può manifestarsi tanto in loro assenza quanto in loro presenza. Può essere pertanto definita semplicemente come “gioia di vivere”, in quanto connaturata al mero fatto di esistere. Nella quiete, si manifesterà come uno stato di puro e completo benessere; nell'attività, potrà essere accompagnata da quelle sfumature emotive che definiamo “emozioni in equilibrio” e che sono la manifestazione psichica dell'armonico movimento del *qì* degli organi interni in rapporto a determinate circostanze.
2. può perdurare senza termine, diventando la condizione stabile dell'essere. È ciò che accade negli stadi di *yìyuántǐ* completo e *yìyuántǐ* unificato, in cui il legame di parte è stato completamente reciso e il sistema di riferimento non condiziona più negativamente *yìyuántǐ*, innescando processi cognitivi soggettivi squilibranti.
3. non può mai rovesciarsi nel suo opposto. Non esiste, cioè, una sofferenza incondizionata. La sofferenza, infatti, è sempre il segno di uno squilibrio o di un riequilibrio in corso, a qualsiasi livello: quando l'equilibrio viene ripristinato, la sofferenza scompare.

Per mantenere il meccanismo del *qì* centrato e armonico:

- I. occorre praticare secondo i requisiti degli esercizi, per ripulire i meridiani e rafforzare le fondamenta
- II. bisogna riconoscere, attraverso un lavoro di autosservazione, le proprie cattive abitudini e gradualmente sradicarle

Laddove, infatti, le buone abitudini aiutano allo stesso tempo il singolo e gli altri, corrispondendo a un ordine naturale vantaggioso per tutti, le cattive, di contro, sono egoistiche e danneggiano entrambi, sebbene dal punto di vista dell'ego (ovvero della coscienza identificata con un sistema di riferimento limitato e parziale) in alcuni casi avvantaggino quest'ultimo. Esempi di cattive abitudini sono: l'arroganza, l'autocompiacimento, la gelosia, la bassa autostima, il pettegolezzo, il sospetto, l'inganno, l'ipocrisia, l'odio ecc.

Le cattive abitudini rappresentano un grande ostacolo al raggiungimento e al mantenimento della condizione del *qì* centrato e armonico attraverso la pratica del *qìgōng*, dal momento che:

1. formano di per sé, nella coscienza, come una zona di continua iperstimolazione.
2. creano conflitti relazionali, a loro volta causa di continua agitazione emozionale.
3. la suddetta tendenza al conflitto relazionale rende difficile apprendere al meglio da insegnanti e compagni di pratica.
4. le emozioni a esse connesse danneggiano il *qì* corporeo: l'arrogante ha difficoltà a preservare il *qì* all'interno; chi ha bassa autostima ha un *qì* debole; il *qì* degli impazienti può facilmente entrare in uno stato di caos; l'eccessiva loquacità disperde il *qì*; l'odio e la gelosia danneggiano facilmente il *qì* di chi prova queste emozioni ecc.

Le cattive abitudini non sono connaturate all'individuo, bensì si formano nell'interazione con la società: possono pertanto venire eliminate attraverso un lavoro cosciente. Oltre alla coltivazione del *dàodé* come pratica generale e a quella formale, è possibile utilizzare delle tecniche specifiche da utilizzare in situazione. Coloro che amano mettersi in mostra, ad esempio, possono respirare profondamente ed espirare lievemente prima di iniziare una conversazione o affrontare un problema; chi è timido e ha una bassa autostima può invece inspirare normalmente ed espirare vigorosamente pronunciando la parola “*chéng* 成”; chi è impaziente può pronunciare più volte la parola “*xū*” per svuotare il *qì* del fegato, ecc.

La gestione delle emozioni per il mantenimento del *qì* centrato e armonico

L'incapacità di controllare le emozioni è un segno di debolezza del *qì*. È per questo che, quando una persona è malata o anche solo stanca, ha una perdita di stabilità emotiva. Una mamma, quando è piena di energia, è contenta se il figlio le si aggrappa e l'abbraccia, ma, se è molto stanca, potrebbe persino arrabbiarsi. Quando un praticante si avvede di queste dinamiche, dovrebbe porvi rimedio attraverso la propria pratica, senza cercare scuse all'esterno.

L'intera gamma degli esercizi della pratica formale, non soltanto il terzo livello – che rappresenta una specializzazione di questo lavoro – provvede di per sé al bilanciamento emozionale. Quando, infatti, il *qì* scorre abbondante e ordinato, si è automaticamente in uno stato di rilassamento, benessere e stabilità emotiva. Tale processo di nutrimento e armonizzazione del flusso del *qì* corporeo comincia sin dal primissimo atto della pratica, quando raccogliamo lo sguardo all'interno focalizzandoci sulle attività vitali.

Per quanto concerne la pratica informale, abbiamo le seguenti indicazioni:

1. tratta le persone che ti circondano come tuoi famigliari. Questo tipo di atteggiamento favorisce l'armonia nei rapporti e conseguentemente l'equilibrio emozionale.
2. quando vieni insultato, chiediti se sei nel giusto o nel torto. Se hai torto, ringrazia chi ti insulta in quanto è per te una sveglia di consapevolezza; se hai ragione, ringrazialo in quanto occasione che ti viene offerta per lavorare su te stesso. Rimanere coscienti di questi preziosi aspetti della relazione impedisce il sorgere della rabbia.
3. mantieni sempre un sorriso sul viso. Quella del sorriso è una vera e propria tecnica. Persino quando siamo preoccupati per qualcosa, se il nostro viso sorride, sopraggiungerà immediatamente una sensazione gradevole. Sotto *yìntáng*, alla radice del naso, si trova *shāngēn* 山根, un punto connesso con il centro del cuore. Quando sorridiamo, le sopracciglia si distendono, *yìntáng*

si apre e con esso il centro del cuore: allora diventiamo allegri. Sorridere in questo modo risulta assai utile anche per superare i momenti difficili che possono presentarsi nel corso della pratica formale. Occorre notare che il sorriso gioioso non è una risata. Una fragorosa risata esaurisce il *qì* interno, laddove il sorriso gioioso ha effetti benefici su di esso. La gioia che si sperimenta nella pratica del sorriso, in quanto non dipendente da eventi esterni, anticipa e richiama quella gioia incondizionata che caratterizza lo stato del *qì* centrato e armonico.

4. coltiva la forza di volontà. La forza di volontà è indispensabile sulla via del *qìgōng*: tanto la pratica formale quanto la coltivazione del *dàodé* richiedono costanza e determinazione, qualora se ne vogliano realmente raccogliere i frutti. Qualsiasi circostanza dovrebbe essere accolta come un'occasione per esercitarsi, tanto più se problematica. La coltivazione della volontà va di pari passo con la disidentificazione dal sistema di riferimento e dalle capricciose esigenze dell'ego.
5. se l'emozione squilibrante è già comparsa e hai difficoltà a controllarla, puoi utilizzare diversi metodi. Metodi generali e molto importanti sono i seguenti:
 - a) il metodo del “vuoto”, che consiste nel portare l'attenzione sullo spazio fra la causa scatenante – che può essere interna, come un pensiero o un ricordo, o esterna, come un insulto o una spiacevole notizia – e l'emozione stessa. In questo modo possiamo renderci conto che non c'è alcuna relazione diretta fra le due cose, essendo l'emozione letteralmente costruita dall'attività mentale che il sistema di riferimento innesca automaticamente per abitudine sulla base di determinati giudizi (“questo è bene/questo è male”). Se riusciamo, grazie al suddetto atto di presenza, a collocarci in quello spazio, l'emozione sarà immediatamente controbilanciata da questa consapevolezza.

b) il bilanciamento emozionale attraverso lo schema delle “cinque fasi” (o “cinque movimenti”, o “cinque elementi”). I cinque organi interni hanno fra loro relazioni informativo-energetiche note come “ciclo di generazione” e “ciclo di controllo”. Trattasi di meccanismi del *qì* naturali, che operano spontaneamente per mantenere il nostro equilibrio e che possiamo contattare per lavorarvi coscientemente (analogamente a quanto facciamo negli esercizi del primo livello con il meccanismo di apertura-chiusura del *qì* corporeo). L’emozione in squilibrio si bilancia evocando l’emozione in equilibrio relativa all’organo che controlla l’organo squilibrato.

- la rabbia (Fegato) si riequilibra evocando la compassione (Polmoni)
- l’euforia (Cuore) si riequilibra evocando la prudenza (Reni)
- il pensiero ossessivo/preoccupazione (Milza) si riequilibra evocando l’intraprendenza (Fegati)
- la tristezza (Polmoni) si riequilibra evocando la gioia (Cuore)
- la paura (Reni) si riequilibra evocando la riflessività (Milza)

Se l’emozione da riequilibrare fosse estremamente forte, evocare l’emozione in equilibrio dell’organo che controlla potrebbe non essere sufficiente. In tal caso, potremo provare a evocare l’emozione in squilibrio di quello stesso organo. Se la rabbia, ad esempio, fosse molto intensa ed evocare la compassione non bastasse, potremo provare a evocare la tristezza.

Qui sotto elenchiamo, infine, alcune tecniche che possono risultare utili in situazioni specifiche:

- a) in caso di ansia, esegui *lāqì*, poi mettiti davanti allo specchio e massaggia *yìntáng* con dei movimenti circolari, sette volte in entrambe le direzioni. Questo aiuta ad aprire il *qì* del cuore che porta gioia. Quindi spingi lungo le sopracciglia verso l’esterno con i medi,

sorridendo e ripetendo lievemente “*xiào 笑*”. Guardare l’immagine riflessa nello specchio che sorride, contribuisce ulteriormente a dissipare l’ansia. Se non si ha uno specchio a disposizione, si possono comunque eseguire tutte le altre tecniche.

- b) in caso di rabbia: anche in questo caso, se si ha uno specchio a disposizione, osservarsi può creare immediatamente una distanza fra il sé e l’emozione. Se ciò non dovesse essere sufficiente o non hai uno specchio a disposizione, riversa per qualche volta il *qì* in basso passando ai lati della testa e pronunciando la parola “*cíhán 慈涵*” (benevolenza, gentilezza) mentre abbassi le mani. Questa tecnica porta il *qì* del fegato sotto controllo.
- c) in caso di gelosia, infelicità o disagio al petto, fai *lāqì* con le mani all’altezza del petto, senza superare l’ampiezza del corpo, con l’informazione chiara di “aprire il petto”. Se hai una sensazione sgradevole alla testa, fai *lāqì* sopra la testa con l’informazione “la mente è chiara”.

Come innalzare il livello di passione (*qíngqù* 情趣) per il *qìgōng*

La passione per qualcosa si fonda su un forte interesse e si esprime come una ricerca costante. L'interesse si basa sul bisogno, ma non tutti i bisogni si trasformano in interessi (abbiamo tutti bisogno di aria, ma sono pochi quelli che si dedicano allo studio dell'aria): accade soltanto con quei bisogni per cui abbiamo un'attrazione emotiva. Quando questa attrazione emotiva è stabile e profonda, l'interesse può essere definito "passione". A diversi livelli di attività vitale corrispondono diversi livelli di passione:

- al livello più basso troviamo la passione istintiva, ovvero l'interesse emotivo stabile legato ai bisogni del corpo. Si esplica nella ricerca di cibo, riparo e modalità di riproduzione della specie.
- a un livello più alto possiamo collocare la passione interpersonale, ovvero l'interesse legato all'affermazione sociale in senso lato. Ci sono tre principali bisogni sociali:
 - a) bisogno di amore (o senso di appartenenza): la formazione di una famiglia o di qualsiasi associazione di mutuo scambio risponde a questo bisogno, che si declina nell'amare e nell'essere amati. Pertengono alla passione interpersonale due tipi di amore: l'amore sessuale, che si basa su una relazione sessuale e l'amore dell'amicizia, che si fonda sul sostegno reciproco. La famiglia rappresenta un'evoluzione del genere umano in quanto li integra insieme, laddove l'amore sessuale potrebbe essere soddisfatto di volta in volta da persone diverse. In tal modo, l'amore che si sperimenta nella famiglia spinge l'individuo verso l'amore per l'umanità o amore incondizionato, il quale concerne, invece, l'ultimo dei livelli di passione qui analizzati.

- b) bisogno di rispetto: è il bisogno del riconoscimento altrui. Può portare a un cattivo *dàodé*, se si trasforma nell'egoistica ricerca di fama e reputazione.
- c) bisogno di attività culturali (letteratura, arti, cinema, canto ecc.), le quali innalzano la consapevolezza e la qualità della vita.

Sia la passione istintiva sia quella interpersonale, si basano su interessi egoistici e rendono l'individuo dipendente dall'esterno: per le risorse materiali il primo; per il riconoscimento sociale il secondo.

- a un livello più alto della passione istintiva e di quella interpersonale, troviamo la passione intellettuale, legata ai bisogni della mente. Si esplica:
 - I. nella ricerca della conoscenza (che può coincidere con l'attività culturale)
 - II. nella ricerca del bene comune (che può coincidere con l'attività politica)
 Quando la passione intellettuale non è inquinata dalle prime due, non ha fini egoistici, costituendo un primo passo verso la libertà dell'essere umano e l'amore incondizionato: vasto, equo e disinteressato.
- l'ultimo e il più alto livello di passione consiste nella passione per il *qìgōng*, che a sua volta coincide con l'interesse per l'evoluzione dell'individuo e della società, obiettivi espliciti della pratica. Coltivare questo tipo di passione porta gradualmente l'individuo a liberarsi definitivamente dai condizionamenti legati ai bisogni egoistici e materialistici, basandosi, da una parte, esclusivamente su un sincero lavoro su di sé e, dall'altra, sulla comprensione dell'interdipendenza di tutti gli esseri. È a questo punto che diventa possibile sperimentare l'amore incondizionato come affezione stabile.

I livelli di passione come qui illustrati, corrispondono al progressivo sviluppo della natura umana, coincidente con gradi crescenti di libertà. Quando i bisogni istintivi, sociali e intellettuali sono soddisfatti, infatti, è possibile andare oltre e interessarsi all'ulteriore evoluzione del genere umano, promuovendo – attraverso la

pratica – lo sviluppo di quelle abilità che permettono di passare dallo stato di necessità allo stato di libertà in una maniera più completa.

Per innalzare il livello di passione per il *qìgōng* ci sono due vie:

1. apprendere il processo di sviluppo delle nostre attività vitali, cui corrisponde lo sviluppo dei livelli di passione come sopra descritto. Le attività vitali dell'essere umano sono, come sappiamo, la manifestazione delle sue funzioni, dal livello più elementare a quello più elevato. Più una persona si conosce sotto questo rispetto, più i suoi interessi saranno elevati.
2. coltivare una logica scientifica, da intendersi come conoscenza disinteressata, capacità di discernimento non condizionata da interessi e moti interiori egoici. Diventerà più facile, in tal modo, cogliere la natura oggettiva delle cose, il che a sua volta alimenterà l'interesse per la loro evoluzione.

Visione olistica

Olismo di tempo e spazio

Dal punto di vista delle CO, passato, presente e futuro sono il *continuum* di un processo di cambiamento ininterrotto formato da numerosi istanti. L'analogia è quella con una linea retta formata da un insieme di punti.

Dal punto di vista delle CS, passato, presente e futuro possono essere percepiti olisticamente, per cui il tempo può essere considerato l'entità olistica di passato, presente e futuro. L'analogia è quella con una superficie sulla quale lo sguardo può spaziare in ogni direzione. Ciò è possibile perché la condizione presente di un ente:

- è data dall'insieme dei cambiamenti del passato
- contiene i segni dei futuri cambiamenti (è ad esempio possibile utilizzare la fotografia elettromagnetica – fotografia Kirlian – per ottenere l'immagine del profilo di una foglia che ancora deve germogliare)

Lo spazio è la forma di esistenza dello *hùnyuánzǐ* (*hùnyuánqì* seminale), che può contenere e permeare ogni cosa. È riempito dallo *hùnyuánqì* di tutto ciò che esiste, a diversi livelli di densità (condensazione/rarefazione).

Olismo di essere umano e natura

L'universo è l'entità olistica di tempo e spazio. Nel tempo non ha né inizio né fine. Nello spazio non ha confini.

Ogni cosa, nell'universo, proviene dallo *hùnyuánqì* primordiale e a tempo debito si trasformerà di nuovo in *hùnyuánqì* primordiale omogeneo e indifferenziato. Successivamente, le attività di trasformazione cominceranno di nuovo, secondo il movimento “dal nulla al qualcosa” e “dal semplice al complesso”. L'essere umano è l'elemento finale di questo processo evolutivo, in quanto:

- autocosciente
- capace di iniziativa attiva

La coscienza umana (*yìyuántǐ*) è il riflesso dell'unità olistica dell'universo, mentre il corpo umano contiene tutti i livelli di materia in esso rintracciabili (biologico, chimico, dello *hùnyuánqì* ecc.) e ne riassume tutte le caratteristiche olistiche. È per questo che la ricerca della scienza del *qìgōng* sul corpo umano è la chiave per rivelare i segreti della natura: studiando l'essere umano, si studia allo stesso tempo l'universo. Il rapporto fra macrocosmo (l'universo, la natura) e microcosmo (l'essere umano) non è un rapporto di statico rispecchiamento, in quanto questi piani si influenzano a vicenda. Da una parte, infatti, la comparsa della specie umana ha avviato l'umanizzazione della natura, dall'altra, la natura influenza fortemente non solo lo sviluppo della coscienza, ma anche quello del corpo fisico degli individui. È per questo che nelle diverse regioni della terra gli esseri umani presentano marcate differenze.

Olismo di essere umano e società

L'essere umano non è solo il prodotto della natura, ma anche della società, da intendersi come:

- relazioni con gli altri
- sistema di regole
- conoscenze e valori

La società umana è uno sviluppo naturale dell'evoluzione dell'universo. L'ambiente vitale dell'essere umano è dato dalla natura e dalla società, ma la seconda ha un peso maggiore nel determinare lo sviluppo delle caratteristiche distintive del genere umano. All'interno della società le informazioni si diffondono in due modi:

1. attraverso le CO (trasmissione scritta e orale, imitazione)

2. attraverso le CS (all'interno del campo di informazione di tutto il genere umano)

Olismo del corpo umano

Un essere umano è un'entità olistica, cioè un intero, formato da tre diverse manifestazioni dello *hùnyuánqì* primordiale:

1. corpo fisico (o essenza): è *hùnyuánqì* condensato, il “recipiente” delle attività vitali. Dipende dall'energia per il nutrimento e dalla coscienza per il coordinamento delle attività vitali.
2. energia (o *qì*): è la forma non fisica dello *hùnyuánqì*. Connette mente e corpo ed è responsabile delle attività vitali a livello funzionale.
3. coscienza (o mente): coincide con *yìyuántǐ*, una forma di esistenza cosciente e indipendente che sorge dall'integrazione dello *hùnyuánqì* delle cellule del sistema nervoso centrale e che si esprime come informazione. La coscienza è responsabile delle attività vitali a livello gestionale: è il “comandante” delle attività vitali.
 - l'unificazione di corpo e *qì* sotto il controllo della mente determina le CO
 - l'unificazione di corpo e mente con il *qì* determina le CS

Ogni parte del corpo riflette olisticamente le caratteristiche dell'intero. Ciò spiega, ad esempio, la possibilità della diagnosi attraverso l'osservazione della lingua, la riflessologia e l'iridologia. L'individuo come entità olistica è a sua volta una parte dell'entità olistica rappresentata dal suo ambiente. Le caratteristiche di un individuo sono pertanto il risultato:

1. dell'interazione delle sue diverse parti
2. dell'interazione con l'ambiente circostante

Olismo di ospitante e ospitato

Se con “ospitante” si intende il soggetto di studio e con “ospitato” il ricercatore, nel *Zhìnéng Qìgōng* questi ruoli si sovrappongono nel processo della pratica.

La scienza del *qìgōng*

Per ricevere le informazioni, le CO si servono dei cinque sensi e dell'elaborazione da parte del pensiero logico dei dati reperiti attraverso di essi. Trattasi pertanto di una ricezione:

- a) parziale: nella fase dell'analisi, i sensi percepiscono una caratteristica alla volta dell'oggetto in questione.
- b) indiretta: nella fase della sintesi, l'oggetto viene ricostruito in un secondo momento nella mente come un concetto unitario (un tavolo, un gatto, un essere umano...).

Per ricevere le informazioni le CS si servono, invece, di un'abilità simile all'intuizione e all'ispirazione, ma volontaria. La ricezione dell'informazione attraverso di esse è:

- a) olistica: percepisce contemporaneamente tutte le caratteristiche dell'oggetto
- b) diretta: non inferisce dai dati raccolti, ma percepisce direttamente l'insieme delle suddette caratteristiche

Per emettere l'informazione – per agire, cioè, sull'oggetto, trasformandolo – le CO si servono dei cinque sensi, del pensiero logico e del contatto fisico (eventualmente attraverso una serie di strumenti in grado di aumentarne precisione e rendimento) e, quando l'informazione è complessa, come può essere nel caso di un protocollo terapeutico, di una sequenza di azioni: si pensi ad esempio a un'operazione chirurgica.

Le CS, da parte loro, emettono l'informazione direttamente e in un solo atto della coscienza, innescando immediatamente la trasformazione, come accade nella terapia col *qì* esterno.

Si parla di “olismo di spazio e tempo” quando la ricezione e l'emissione dell'informazione attraverso le CS è indipendente:

- dallo spazio (come nel caso delle guarigioni a distanza)
- dal tempo (come nel caso delle premonizioni)

La scienza del *qìgōng* e il metodo di ricerca introvertita

La scienza del *qìgōng* consiste nell'utilizzare le CS per lo studio:

- delle attività vitali dell'essere umano (inteso come intero di mente, *qì* e corpo fisico)
- della natura (intesa come intero di informazione, energia e materia fisica)

È caratterizzata dal metodo di ricerca introvertita, che consiste:

1. nel focalizzarsi all'interno della propria stessa coscienza per risvegliare le CS (il che accade quando la mente, attraverso l'addestramento alla concentrazione interna, entra in uno stato altamente stabile e sensibile)
2. nell'utilizzare queste ultime per:
 - a. ricevere direttamente informazioni (visione attraverso oggetti, percezione a distanza, diagnosi attraverso fotografie...)
 - b. emettere direttamente informazioni (terapia col *qì*, telecinesi...)

Più grande sarà l'abilità di concentrazione all'interno e maggiori saranno i risultati. Ciò distingue la scienza del *qìgōng* dalla scienza moderna, che si basa invece sul metodo di ricerca estrovertita, nel quale vengono utilizzate le CO per indagare all'esterno della propria coscienza.

Questo non significa che le CO e il sistema di riferimento costruito su di esse perdano di valore e non vengano più utilizzati nel momento in cui le CS cominciano a essere impiegate nella ricerca. Non sviluppiamo le CS, infatti, proprio perché il nostro sistema di riferimento non le contiene, il che deriva dal fatto di non essere stati esposti alle relative informazioni. Ciò vale per tutte le abilità umane: i bambini ferini, ad esempio, non sviluppano un linguaggio e la relativa attività mentale perché non

vengono esposti a esso. Il sistema di riferimento è fondamentale per selezionare e ordinare all'interno di un paradigma e di un linguaggio comuni e comprensibili, *in primis* al ricercatore stesso, i dati percepiti attraverso le CS. Ancora più importante, le conoscenze contenute nel sistema di riferimento (in questo caso le conoscenze scientifiche) sono fondamentali per potersi focalizzare sull'obiettivo. Per fare un esempio, laddove un ricercatore della scienza del *qìgōng*, al giorno d'oggi, può utilizzare le capacità straordinarie per rilevare la conta del numero dei globuli bianchi e dei globuli rossi nel sangue senza utilizzare apparecchiature di sorta (il testo cita, a questo proposito, un medico cinese noto per tale capacità), ciò sarebbe stato impossibile a un praticante dell'antichità con il medesimo livello di sviluppo delle CS, essendo assenti dal suo sistema di riferimento i concetti di globuli bianchi e globuli rossi.

Possiamo pertanto dire che il metodo di ricerca introvertita è tanto più efficace quanto più alto è il livello:

1. di sviluppo delle CS del ricercatore
2. delle conoscenze contenute nel suo sistema di riferimento

Gli strumenti che vengono solitamente utilizzati nel metodo di ricerca estrovertita, infine, saranno utili per confermare sia la ricezione sia l'emissione diretta di informazioni attraverso le CS (si pensi all'applicazione di queste in ambito diagnostico e terapeutico, ma non solo).

Struttura e scopo della scienza del *qìgōng*

La scienza del *qìgōng* è costituita da:

1. teorie (basate su una visione olistica dell'individuo, della società e della natura)
2. metodologia (metodi per sviluppare le CS e applicarle alla ricerca)
3. applicazioni (impiego delle CS nella formazione, nello sport, nell'agricoltura, nella produzione di materiali etc.)

Lo scopo della scienza del *qìgōng* è utilizzare le CS per:

1. comprendere e trasformare le attività vitali umane
2. comprendere e trasformare il rapporto fra essere umano e natura
3. comprendere e trasformare la natura (nel rispetto delle sue leggi e con la consapevolezza di esserne una parte)

Lo scopo ultimo di questo lavoro a più livelli è il medesimo della via del *qìgōng*: permettere all'essere umano di passare da uno stato di necessità a uno stato di libertà, da intendersi come libertà tanto dai condizionamenti mentali quanto da quelli materiali.

Scienza di vita umana e studio del *qìgōng*

Esattamente come nella pratica individuale, nella scienza del *qìgōng* il sistema di riferimento necessita di essere reso elastico e poi di essere ampliato, allo scopo di accogliere al suo interno concetti e teorie che possano rendere conto delle esperienze vissute nell'ambito della pratica del *qìgōng* e della scienza del *qìgōng*, le quali possiedono una propria epistemologia e sono basate su un proprio paradigma. Per la scienza moderna, infatti, il coinvolgimento della mente del ricercatore nell'esperimento – presupposto fondamentale della scienza del *qìgōng* – rimane per ora inaccettabile, basandosi la sua epistemologia e la sua metodologia sul principio della separazione fra mente e materia.

La branca della scienza moderna che si occupa di classificare i fenomeni del *qìgōng* (ovvero le manifestazioni delle attività vitali oltre un livello medio) all'interno del proprio paradigma e attraverso i propri metodi è qualcosa di diverso dalla scienza del *qìgōng* e prende il nome di “scienza di vita umana”.

Con “studio del *qìgōng*”, infine, intendiamo lo studio della pratica del *qìgōng*, senza relazione con il paradigma della scienza moderna né con la ricerca scientifica in generale così come viene intesa dalla rivoluzione scientifica in poi. Studio del *qìgōng*,

per capirsi, era già quello portato avanti dagli antichi quando esponevano le conoscenze teoriche relative alle proprie pratiche, al tempo in cui la scienza moderna e i suoi principi di base non esistevano ancora.

Bibliografia:

- . Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong. Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong*, Ed. Amazon, 2013, a cura di Ramon Testa.
- . Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù*, Ed. Amazon, 2013, a cura di Ramon Testa.
- . Pang Ming, *I metodi della scienza del Zhineng Qigong*, 1994, trad. it 2018.
- . Vito Marino - Ramon Testa, *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Ed. Nuova Ipsa, 2007.
- . Amanda Carloni, *Le radici daoiste del Zhineng Qigong*, Tesi di Dottorato di Ricerca XXIX ciclo, Università La Sapienza di Roma.
- . Amanda Carloni - Linda Mille, *Liberare il flusso vitale*, Ed. lulu.com, 2018.
- . Amanda Carloni, *Dispense di studio*, 2015-2020.

Videografia:

- . Ooi Kean Hin, *How to practice well*, Seminario Online, 7.9.2020, link:
[How to Practice Well - Come praticare bene - YouTube](#)
- . Ooi Kean Hin, *Three levels Theory of Matter*, Conferenza, 8.11.2012, link:
[Three Levels Theory of Matter. Zhineng Qigong - YouTube](#)
- . Pang Ming, *Talks on Yiyuanti, the essence of our Self*, Registrazione, 16.12.2014, link:
[Yi Yuan Ti The Essence of Our Self 2014 by Dr Pang - Zhineng Qigong - YouTube](#)

Sitografia:

. Pang Ming, *Introduzione al concetto di Yishi*, trad. it. Amanda Carloni, link:
[Zhineng Qigong - Usare Yishi \(la coscienza\) I - Zhineng Qigong](#) e seguenti.

Indice degli argomenti

- **Introduzione** (p.2)
- **Il Fondatore** (p.3)
- **Il *Zhìnéng Qìgōng*** (p.5)
- **La centralità del lavoro sulla coscienza** (p.7)
- **Gli esercizi e le tecniche del *Zhìnéng Qìgōng*** (p.9)
 - Gli esercizi dinamici (p.9)
 - Gli esercizi semplici (p.12)
 - Gli esercizi statici (p.13)
 - Le forme spontanee (p.15)
 - La composizione del campo di *qì* (p.16)
 - Gli insegnamenti più recenti del Fondatore (p.16)
- **Differenze fra il *Zhìnéng Qìgōng* e il *qìgōng* tradizionale** (p.17)
 - 1. Esclusione della conduzione orbitale e di altre speciali attività mentali (p.17)
 - 2. Attrarre il *qì* invece di condurlo (p.17)
 - 3. Il *Zhìnéng Qìgōng* è un sistema aperto e procede dall'unificazione di natura e essere umano (*tiān rén hé yī*) (p.19)
 - 4. L'importanza degli esercizi dinamici (p.21)
 - 5. L'importanza dell'iniziativa personale e dell'uso cosciente della mente (p.22)
 - 6. L'importanza della pratica di gruppo (p.24)
 - 7. La terapia col *qì* esterno è sicura per il terapeuta (p.24)
- **Tre metodi di insegnamento** (p.26)
- **Le reazioni da *qì*** (p.27)
 - Reazioni legate al processo di lotta contro le malattie (p.27)
 - Reazioni dolorose sulle lesioni o sulle parti del corpo affette (p.28)
 - Reazioni da progresso nell'allenamento (p.29)
- **Teoria olistica *hùnyuán* o teoria *hùnyuán zhěngtǐ*** (p.30)
 - Gli interi (*yuán*) (p.30)

- Lo *hùnyuán qì* e i tre livelli o aspetti della materia (p.32)
- Lo *hùnyuán qì* umano (p.35)
- ***Yiyuántǐ*** (p.38)
- *Yiyuántǐ* e *yìshí* (p.38)
- Capacità ordinarie (CO) e capacità straordinarie (CS) (p.40)
- Le fasi di sviluppo di *Yiyuántǐ* (p.43)
- **Il sistema di riferimento e il legame di parte (o legame al sé)** (p.46)
- **L'attività mentale (*yìshí*)** (p.50)
- Classificazione dell'attività mentale (p.51)
- L'effetto della mente sul movimento fisico (p.53)
- L'effetto della mente sul metabolismo (p.54)
- L'effetto della mente sulla sensibilità agli stimoli (p.55)
- L'effetto della mente sulla salute del corpo (p.56)
- L'effetto della mente sulle sostanze fisiche esterne (p.56)
- **L'attività mentale nella pratica del *Zhìnéng Qìgōng*** (p.57)
- L'utilizzo della mente nel *qìgōng* tradizionale (p.57)
- L'utilizzo della mente nel *Zhìnéng Qìgōng* (p.58)
- L'attività mentale specifica dei primi tre livelli del *Zhìnéng Qìgōng* (p.61)
- **Gestione dei pensieri indesiderati** (p.63)
- **L'atteggiamento mentale di fronte alla malattia** (p.65)
- **Le illusioni e la confusione fra illusione e realtà** (p.66)
- Le illusioni (p.66)
- La confusione fra illusione e realtà (p.66)
- **La coltivazione del *dàodé* (*hányǎng dàodé*)** (p.68)
- Il *dàodé* del corpo umano e la sua evoluzione (p.72)
- *Dàodé* e salute del corpo (p.73)
- *Dàodé* ed emozioni (p.74)
- Coltivazione del *dàodé* e pratica formale nel *qìgōng* (p.75)
- Come coltivare il *dàodé* (p.76)

- La via del *qìgōng* (p.77)
- **Il sé, il sé ideale e il grande sé** (p.80)
- Il sé (p.80)
- Il sé ideale (p.81)
- Il grande sé (p.82)
- Il non agire (*wúwéi*) (p.82)
- **Il qì centrato e armonico** (p.84)
- La gestione delle emozioni per il mantenimento del *qì* centrato e armonico (p.86)
- **Come innalzare il livello di passione (*qíngqù*) per il *qìgōng*** (p.91)
- **Visione olistica** (p.94)
- Olistico di tempo e spazio (p.94)
- Olistico di essere umano e natura (p.94)
- Olistico di essere umano e società (p.95)
- Olistico del corpo umano (p.96)
- Olistico di ospitante e ospitato (p.97)
- **La scienza del *qìgōng*** (p.98)
- La scienza del *qìgōng* e il metodo di ricerca introvertita (p.99)
- Struttura e scopo della scienza del *qìgōng* (p.100)
- Scienza di vita umana e studio del *qìgōng* (p.101)
- Bibliografia (p.103)
- Videografia (p.103)
- Sitografia (p.104)
- Indice degli argomenti (105)