

Corso triennale operatori Zhineng Qigong

Asd Zhineng Qigong Italia e FISTQ, anno 2020-2021, Marco Tau

Il campo di Qi (Qi Chang)

Premessa

Nel seguito di questo scritto, si presuppone che il lettore sia un praticante di Zhineng Qigong (a seguire nel testo spesso verrà usata la contrazione ZNQG), che abbia già la capacità di percepire il proprio Qi, conosca la terminologia e sia disposto ad accettare sulla fiducia affermazioni su fenomeni, condizioni fisiche, stati mentali e percezioni che ancora non rientrino nella sua personale esperienza.

Al lettore che non conosce il ZNQG, si consiglia soprattutto di leggere i testi citati nella bibliografia, e visionare i, pochi, contenuti multimediali, che dovrebbero, nelle intenzioni di chi scrive, proporre un percorso che conduca alla comprensione dei concetti e susciti interesse nei confronti della disciplina, e, come si auspica, porti a iniziarne lo studio.

Un glossario minimo, tratto dai titoli citati nella bibliografia, è stato comunque inserito alla fine del testo. Nel seguito, i termini presenti anche nel glossario, quando compaiono la prima volta, sono sottolineati, ma non spiegati, per rendere più scorrevole la lettura.

Come è ben noto a chi, come lo scrivente, studia la disciplina del ZNQG, la prima attività di una sessione di pratica è la composizione del campo di Qi (che qualche volta chiameremo solo Campo). Si tratta quindi di un metodo essenziale, estremamente valido e che contraddistingue, in modo evidente, il Zhineng Qigong dagli altri stili di Qigong Tradizionale.

Per di più, viene consigliato, da numerosi insegnanti, di comporre il Campo più volte al giorno, senza però illudersi di poter sostituire con esso la pratica degli altri metodi.

La natura del Campo di Qi

Per iniziare, vediamo prima che cosa, sicuramente, il campo di Qi non è:

- non è un campo, di forze o potenziale, come lo si intende in Fisica,
- non è un fenomeno di risonanza, con trasferimento di energia, così come accade tra due diapason, aventi la stessa forma e struttura,
- non è un fenomeno di suggestione collettiva, come si intende in Psicologia.

Per definire la natura del campo, sono necessarie alcune premesse, tratte dalla teoria fondante del ZNQG: La Teoria Olistica Hunyuan, detta anche Teoria degli Interi Hunyuan.

Ogni cosa, secondo la teoria, sviluppata dal dott. Pang Ming, fondatore della Scienza del Zhineng Qigong (ZNQG), è formata da Hunyuan Qi, strutturato su continui livelli di successiva complessità, dallo Hunyuan Qi Seminale allo Hunyuan Qi Umano, in aggregati di Materia, Energia e Informazione (i tre livelli della materia), che danno luogo a tutte le forme, visibili e non visibili, in continua evoluzione, che costituiscono l'Universo.

Premesso ciò, il Sistema Uomo, per il ZNQG, è un aggregato di forme costituite da Hunyuan Qi di vari livelli di complessità e composizione delle tre suddette manifestazioni fondamentali materiche, che ha in più, rispetto alle altre specie viventi che popolano la Terra, la caratteristica di possedere la Yiyuanti. Con il progredire nella pratica della disciplina, la nostra mente sviluppa la capacità di percepire i moti di alcuni dei livelli e delle strutture dello Hunyuan Qi di cui siamo fatti. Queste percezioni, che vanno ad arricchire il nostro Sistema di Riferimento, non usano i 5 sensi per giungere alla coscienza, ma altre capacità che noi possediamo, e che, in questa cultura, vengono

scarsamente sviluppate, se non addirittura rigettate.

Quando i praticanti iniziano una sessione, sotto la guida del conduttore, si parte sempre dalla “composizione del campo di Qi”, dalla quale, anche nella pratica individuale, non si può prescindere. Questa tecnica, nel ZNQG, è, principalmente, ma non solo, un metodo per potenziare gli effetti benefici dell’esecuzione dei metodi della disciplina, gestendo lo Hunyuan Qi individuale dei partecipanti in modo da formare un aggregato di Qi complessivo, un’Entità Olistica, un Intero, ben diversa dalla somma dei Campi dei praticanti. Può essere eseguito all’inizio di una sessione di gruppo, con la guida del conduttore, ma anche individualmente, in qualunque momento della giornata, anche al di fuori di una sessione di lavoro con i metodi.

Inoltre, quando il “Campo” è stato composto, all’interno di una sessione di gruppo, il conduttore può mettere in atto il metodo d’insegnamento con l’uso della mente, ovvero, la trasmissione, non verbale né gestuale, di informazioni inerenti la pratica in corso attraverso il “canale” fornito dal Campo.

Come vedremo nel seguito, anche in altre discipline esiste la composizione del Campo di Qi, anche se inconsapevole, ma solo nel ZNQG se ne fa un uso sistematico e se ne dà una spiegazione teorica e operativa, finalizzata al miglioramento della qualità della pratica con la comprensione dei principi.

Con quanto fin qui esposto, potremmo dire che, tenendo conto dei concetti introdotti dalla Teoria Olistica Hunyuan: la composizione del Campo genera un’ aggregazione, un Intero, a livello di pura Informazione, più o meno temporanea, tra i praticanti, indipendente dalla distanza fisica, che migliora lo scambio di Hunyuan Qi Umano tra i partecipanti e lo scambio con lo Hunyuan Qi della Natura.

Le finalità della composizione del campo di Qi secondo il ZNQG

Zu Chang, la composizione del campo di Qi, è stata introdotta nel ZNQG nel 1981, come aiuto per l’insegnamento della disciplina. Quando il campo è stato composto, il conduttore della pratica invia informazioni ai praticanti, non solo con la voce e il proprio corpo, ma anche con l’attività mentale, sotto forma di immagini, oppure con frasi e comandi precisi, per facilitare gli studenti nell’apprendimento.

Un altro uso comune del Campo è quello terapeutico. Nel Qigong tradizionale, il guaritore invia il proprio Qi al paziente, per ottenere la risoluzione del suo problema di salute. Usando Qi Chang, è possibile trattare molte persone contemporaneamente, e farle partecipare alla composizione del Campo dal quale loro stesse trarranno giovamento.

Esistono anche molti ambiti applicativi di tipo produttivo. Ad esempio, sono stati composti campi di Qi, in Cina, sin dal 1993, per favorire la produzione agricola, l’allevamento, la produzione ittica e la produzione forestale. Complessivamente, rispetto all’elemento di controllo, sono stati misurati aumenti produttivi di circa il 20%.

La composizione del Campo, le 3 Fasi

Veniamo alla tecnica vera e propria, che si compone di due fasi preliminari, introversione dell’attenzione e rilassamento, e tre fasi fondamentali e irrinunciabili: **raccolta** o accumulo, **fusione** o uniformazione e **informazione**. La fase più importante è quella dell’informazione, l’obiettivo principale della composizione del Campo.

Nelle fasi preliminari il conduttore guida l’introversione dell’attenzione dei praticanti, che si focalizza sulle percezioni dell’interno del corpo e del corpo di Qi, ottenendo anche l’effetto di

rilassamento complessivo del tono fisico e mentale. Vediamo ora le tre fasi fondamentali una per una, tenendo presente che possono essere mescolate assieme in vario modo.

- La “raccolta” serve a portare più Qi al gruppo di pratica, e al singolo praticante, secondo il principio, comune a tutti gli stili di Qigong, che, dove va l’attenzione, lì va il Qi. Si lavora su alcuni movimenti e, soprattutto, con l’attenzione dei praticanti, che, con la guida del conduttore, si focalizza, alternativamente, all’interno del corpo e delle sue strutture di Qi, e all’esterno, dove, per esterno, si intende la sua rappresentazione mentale, non la percezione sensoriale del luogo in cui si pratica: spesso si suggerisce l’orizzonte, oppure un cielo blu, o anche la galassia nella quale ci troviamo. Più la rappresentazione mentale è lontana dall’esperienza sensoriale del praticante sincero, più è probabile che la sua Yiyuanti riesca, permanendo nell’intento, a prendere contatto con lo Hunyuan Qi Originale.

- La “fusione” o “uniformazione” del Campo è il procedimento mediante il quale il Qi raccolto viene “mescolato” con quello dei praticanti e dell’ambiente dove si tiene la sessione. Grazie a questa fase, anche le persone che, per inesperienza o per condizione psico-fisica, non riescono a seguire pienamente la sessione, possono comunque essere partecipi dei benefici che produce la composizione del Campo (vedi oltre per un esempio). La fusione avviene grazie a una precisa direttiva del conduttore, accompagnata da movimenti che, nella mente dei praticanti, richiamano l’idea di mescolamento: ad esempio, movimenti circolari o spiraliformi, con una o entrambe le mani.

- “L’informazione” è l’ultima, e la più importante fase dell’organizzazione del Campo. Operativamente, il conduttore dà l’indirizzo generale della fase, e i praticanti, “informano” il Campo del loro personale obiettivo. Molto spesso, la sessione di pratica di ZNQG ha come obiettivo la guarigione, del corpo o della mente, e in questo ambito le specifiche dei singoli praticanti si devono orientare. Di seguito alcune importanti caratteristiche di questa fase.

- a) Non è né una sorta di preghiera né l’espressione di un desiderio, piuttosto è un pensare, per frasi o immagini, all’obiettivo come se fosse già stato conseguito. Facciamo un esempio banale: se si ha una caviglia gonfia, la si immagina, magari più volte, ma senza ossessione, con un certo distacco, come perfettamente guarita.
- b) Se l’obiettivo è condiviso con gli altri praticanti, la risoluzione del problema è notevolmente accelerata (vedi un esempio poco oltre).
- c) L’informazione negativa, del tipo “gonfiore sparisci”, è meno efficace.
- d) Se una parte della nostra mente, consciamente o inconsciamente, preferisce che il problema persista, l’informazione sarà poco utile, perché priva di coerenza.
- e) Lo stato mentale, durante la trasmissione dell’informazione, conta molto. Se siamo in preda a pensieri ossessivi o preoccupazioni, oppure se siamo emotivamente coinvolti, il risultato voluto sarà difficilmente raggiunto. La condizione mentale più adatta per ottimizzare questa fase è quella denominata “Mingjue”.

La composizione del Campo, le 8 Frasi

Il dott. Pang ha codificato le 8 Formule, o 8 Frasi, per fornire un efficace metodo per comporre il Campo, sia nella pratica individuale sia in quella di gruppo. A differenza dei molteplici modi di organizzare le 3 Fasi fondamentali sopra descritte, qui abbiamo un rituale codificato vero e proprio, un percorso che milioni di praticanti hanno già seguito, con i relativi vantaggi, grazie al principio

della persistenza non locale del Campo (vedi oltre). Le frasi costitutive del metodo possono essere pronunciate con la voce, cantate o evocate mentalmente, subito dopo le fasi preliminari di introversione dell'attenzione e del rilassamento. Segue l'elenco con una breve spiegazione. La postura iniziale è, solitamente: in piedi, rilassati, con le braccia ai fianchi, gli occhi chiusi, la sommità del capo rivolta verso l'alto, i piedi uniti, le ginocchia appena flesse, la schiena allineata. Nel recitare, o ascoltare le formule, bisogna ottenere gli stati, mentali e fisici, che da esse vengono suggeriti. Con la pratica ripetuta, la condizione finale di fusione viene ottenuta dapprima a livello di immaginazione e suggestione, poi concretamente sperimentata.

DǐNG TIĀN LÌ DÌ – La testa nel cielo, i piedi nella terra

La sommità del capo del praticante si allinea verso il cielo, spingendo verso l'alto e aprendo la nuca, in questo modo, l'agopunto Bahihui si trova nella posizione sommitale della testa. La mente pensa al cielo azzurro e limpido, con la percezione di quanto sia vasto e appagante, dimenticando i limiti del proprio corpo, fondendosi con esso. Ogni praticante immagina il cielo azzurro in base al proprio Sistema di Riferimento, lo evoca dai propri ricordi, ma le sensazioni e lo stato mentale da ricercare sono comuni a tutti. I piedi non premono verso il pavimento che ci sostiene, ma si fondono con la terra sotto di noi. Quando mente, cielo e terra si fondono, si crea, in modo consapevole, un'Entità Olistica che permetterà, completando la procedura, di raccogliere più facilmente lo Hunyuan Qi Originale.

XÍNG SŌNG YÌ CHŌNG – Il corpo è rilassato, la mente si espande

L'attenzione si focalizza nelle varie parti del corpo, rilassando e aumentando le relative sensazioni che arrivano alla coscienza. La risoluzione con la quale si possono percepire, dall'interno, le strutture del proprio corpo cresce con la pratica. Quando si riesce, è opportuno aprire i pori della pelle, per favorire lo scambio di Qi con l'esterno. La mente si espande anche nello spazio, usando l'immaginazione, fino a riempire l'intero universo. Questa fase, quando è concretamente sentita, consente alla nostra Yiyuanti di fondersi con lo Hunyuan Qi Originale.

WÀI JÌNG NÈI JÌNG – Rispetto all'esterno, calma all'interno

Il rispetto è indirizzato non verso una persona, tanto meno il conduttore, piuttosto, verso la pratica del ZNQG, consapevoli del il suo valore, e verso l'intera Natura che ci ha generati e ci sostiene. La sensazione netta di un profondo rispetto conduce lo Hunyuan Qi del praticante in uno stato di quiete e calma.

XĪN CHÉNG MÀO GŌNG – La mente è limpida, gentile, deferente

E' un'estensione, un rafforzativo della precedente frase. E' il porsi in uno stato di pace e tranquillità, dopo aver aperto il "canale" del rispetto, sia interno sia esterno e della quiete, per approfondire lo stato di Qigong.

YĪ NIÀN BÙ Qǐ – Tutti i pensieri si fermano

Pian piano, grazie all'adesione alle Frasi precedenti, il pensiero distraente svanisce, mentre la mente si focalizza progressivamente sullo spazio vuoto.

SHÉN ZHÙ TÀIKŌNG – La mente osserva lo spazio

In assenza di pensiero, la Yiyuanti del praticante rappresenta, con il proprio Sistema di Riferimento, lo spazio vuoto e immenso, e, grazie a quest'attività, si fonde con lo Hunyuan Qi Seminale.

SHÉNYÌ ZHÀO Tǐ – La mente illumina il corpo

Nel ZNQG, il termine illuminare viene usato come sinonimo, assai più suggestivo, del focalizzare l'attenzione su uno o più aspetti della ricostruzione del mondo, interno o esterno, fatta dalla Yiyuanti. Dopo aver rappresentato lo spazio, l'attenzione del praticante torna nel corpo, per portarvi

lo Hunyuan Qi originale raccolto nella fase precedente.

ZHŌU SHĒN RÓNG RÓNG –Tutto il corpo si fonde in armonia

Il corpo si fonde con lo Hunyuan Qi seminale che costituisce l'universo, svanendo in esso. La sensazione che bisogna avere è quella di dissolversi nel vuoto-non vuoto, che costituisce la base dell'esistenza fisica dell'universo. Non è facile aderire a quest'ultima frase, piuttosto, è un continuo tendere verso il suo significato, fino ad arrivare a provarlo.

La composizione del Campo nella pratica individuale

Chi ha accumulato esperienza nella pratica del ZNQG, avrà sicuramente notato che ogni conduttore, nel comporre il Campo, introduce variazioni: a volte due fasi sono fuse assieme, a volte l'ultima è inserita suggerendo non solo il tema generale, ma anche l'argomento preciso da trasmettere come informazione. Questo ha senso perché lo stesso fondatore della disciplina sottolinea l'importanza dell'iniziativa personale.

Ma, nella pratica individuale, quando non si è in gruppo, quale metodo conviene usare per comporre il Campo? Forse quello proposto dal conduttore che seguiamo? Oppure, visto che milioni di praticanti hanno usato le 8 Frasi per organizzare il Campo prima di noi, non potremmo fare come loro? Ognuno deve trovare la risposta da sé, in base ai risultati ottenuti, usando l'iniziativa personale, nel rispetto delle indicazioni suggerite dagli insegnanti. Ancora un'altra domanda può sorgere spontanea: mancando il gruppo di pratica e il conduttore, ha veramente senso comporre il Campo? Non potremmo, dopo l'introversione della coscienza e il rilassamento, passare direttamente ai metodi? Una risposta motivata potrebbe emergere dalla lettura del seguito di questo testo.

Effetti del Campo

Qualunque praticante sincero è ben consapevole del valore e dell'importanza della composizione del Campo, anche se non ha ancora categorizzato questa attività secondo il proprio Sistema di Riferimento. In tal caso, solitamente le esperienze relative vengono collocate in una sorta di "limbo", nel quale vale il principio dell'evidenza, in attesa di una migliore interpretazione, che può derivare dalle parole dei conduttori e dalla lettura dei testi sulla disciplina.

Tra gli effetti evidenti, come tutti i praticanti ben sanno, ci sono quelli relativi alla qualità della pratica. Se pure fenomeni quale, ad esempio, la maggior resistenza nella durata di alcune posture impegnative quando c'è il Campo potrebbe, in linea di principio, essere spiegata chiamando in causa lo spirito di emulazione, altri fenomeni, come l'aumentata elasticità tendinea, oppure la migliore capacità di eseguire movimenti complessi (con gli occhi chiusi), e anche, la scomparsa di sintomi dolorosi durante la pratica, non sono certamente spiegabili con la stessa argomentazione. Sono quindi da classificare come "Effetti del Campo" veri e propri.

Nella mia personale esperienza ci sono stati innumerevoli accadimenti che hanno testimoniato l'efficacia del Campo nella pratica, ne cito uno, che evidenzia l'azione della terza fase: qualche anno fa, in una sessione tra praticanti avanzati, tra gli altri, era presente anche la mia compagna, di vita e di percorso nel ZNQG; all'epoca aveva un problema: su entrambe le mani si era formata una sorta di ragade, una fessurazione dolorosa, che le impediva parecchie attività; il gruppo dei praticanti ha inviato all'unisono l'informazione di guarigione delle sue mani e, durante la sessione, il problema è scomparso. Questo testimonia l'efficacia della fase di trasmissione dell'informazione.

Tra le esperienze riportate, cito quella trasmessa dall'insegnante Xiaoping Peng, che ha un centro di pratica, in Cina, chiamato Guilin Qigong Center. Poco più di un anno fa, ha raccontato l'insegnante, frequentava il centro un signore affetto da Alzheimer in forma avanzata: veniva accompagnato

perché si perdeva, si metteva seduto e stava a guardare i praticanti senza far nulla, non era in grado di mangiare da solo. Dopo tre mesi, solamente stando nel Campo, senza mai praticare, la sua memoria era migliorata significativamente: mangiava da solo, non veniva più accompagnato ed era di nuovo in grado di cantare con gli altri. Il Campo di Qi ha quindi poteri di guarigione, grazie soprattutto alla fase di fusione, anche se non si partecipa attivamente alle sessioni.

Nella letteratura sul Zhineng Qigong, sugli effetti di Qi Chang si trova parecchio, segue un esempio.

Tra il 1989 e il 1992, in collaborazione con l'Accademia Cinese per le Scienze Mediche, sono state fatte più di 18.000 misurazioni per misurare gli effetti di un campo di Qi sul miglioramento dei parametri cardiovascolari quali: pressione arteriosa, resistenza periferica vascolare, gittata cardiaca, viscosità del sangue, elasticità dei vasi etc. etc. Tutti questi parametri hanno mostrato significativi miglioramenti, a seguito della partecipazione dei pazienti alla sola composizione del Campo.

La qualità del Campo

A determinare la qualità, e quindi la misura degli effetti positivi sui partecipanti, concorrono tre fattori fondamentali.

1 - La qualità dello Hunyuan Qi Naturale presente nel luogo di pratica.

Il luogo dove si pratica conta molto, la qualità del Qi Naturale è un prerequisito. Praticare in mezzo alla natura, laddove essa accolga gli esseri umani, è cosa assai diversa dal praticare in un ambiente che si percepisce ostile, o tossico, o, il più delle volte, non equilibrato. Come rendersene conto, se non si ha ancora la capacità di fare questo tipo di valutazione? Si può ricorrere a una antica disciplina geomantica, che ora va molto di moda, il Feng Shui (vento e acqua). Se la sessione di gruppo è on-line, ovviamente, contano i luoghi di pratica dei singoli partecipanti e, soprattutto, quello dove si trova il conduttore. Se il luogo è sempre lo stesso, si crea col tempo un fenomeno di rinforzo, una sorta di "caratterizzazione" dell'ambiente, che viene subito percepita dai più sensibili.

2 - Il livello di abilità del conduttore.

Per aumentare il "gongfu", il livello di abilità nella pratica, di chi conduce conta sicuramente l'esperienza, ma, soprattutto, lo stato mentale durante l'organizzazione del Campo. La condizione mentale ideale è quella della Mingjue, ovvero, quando la coscienza è in grado di osservare, con distacco: il proprio corpo, le percezioni, i pensieri, le eventuali emozioni e se stessa.

3 - La focalizzazione dell'attenzione e la sincronizzazione dell'attività delle coscienze dei partecipanti. Se i praticanti sono distratti dai propri pensieri, ovvero eseguono i movimenti ma l'attenzione è altrove, lo stato del Campo ne risente e, solitamente, il conduttore se ne rende conto e può porvi rimedio, suggerendo accorgimenti opportuni per focalizzare di nuovo l'attenzione dei distratti. La qualità del campo peggiora anche quando i praticanti sono bravi e focalizzati, ma vanno ognuno per conto proprio, senza sincronizzarsi con la guida del conduttore.

Il campo implicito nelle attività umane

- Il campo nelle attività di gruppo delle persone

Qualunque raggruppamento di esseri umani, dediti ad una attività comune, produce un campo di Qi collettivo con degli effetti sulla natura e sul livello del Qi dei singoli individui.

Un esempio tipico è la partecipazione ad una manifestazione politica, dove ci sono uno o più personaggi che, con le parole, suscitano pensieri coerenti e, soprattutto, reazioni emotive nei convenuti. In questo caso, i manifestanti vanno nel luogo del raduno aspettandosi che i relatori producano argomentazioni inerenti con l'argomento della manifestazione e vogliono anche

partecipare emotivamente.

Mancano il rilassamento iniziale, l'introversione dell'attenzione e la fase di raccolta, però, sono presenti le fasi di fusione e informazione. Dal punto di vista della qualità del Campo: lo Hunyuan Qi Naturale può esserci o non esserci, di solito il conduttore è bravo, l'attività della coscienza dei partecipanti è focalizzata. Quindi, il livello dello Hunyuan Qi dei partecipanti temporaneamente sale ma, poiché le emozioni suscitate, solitamente, hanno natura patologica, come la rabbia, la frustrazione, o anche la gioia eccessiva, la salute dei convenuti ne risente.

- Il Campo implicito nelle pratiche olistiche con attività motoria

Nelle altre discipline olistiche, quali lo Yoga, il Qigong tradizionale e nelle altre derivate dalla cultura vedica, buddista, oppure taoista, non viene data particolare importanza alla costruzione del Campo, enfatizzando lo sviluppo personale delle qualità indicate dalla disciplina, sotto la guida di un conduttore che facilita, in modo sostanziale, il raggiungimento degli obiettivi.

Ad esempio, in una sessione di pratica di gruppo di Yoga, o di Qigong tradizionale, che rientrano entrambe tra le esperienze significative di chi scrive, sono presenti sia il rilassamento iniziale sia l'introversione dell'attenzione, manca però la fase di raccolta, a volte è presente la fase di fusione, a volte quella dell'informazione, e, quando sorgono, l'emulazione e la competizione vengono sempre scoraggiate dalla guida del conduttore.

Qualità del Campo: di solito, lo Hunyuan Qi Naturale è presente in quantità sufficiente, il conduttore è esperto, però la sincronizzazione delle coscienze dei praticanti, spesso, è scarsa.

- Il Campo implicito nelle pratiche religiose

Tutte le religioni presentano molti rituali ripetitivi, di gruppo o individuali, proposti sia per modificare o fissare il Sistema di Riferimento del praticante, sia per consolidare il legame con le strutture gestionali delle stesse. Per esempio, durante un rituale religioso che comporti anche delle preghiere, possiamo vedere che, dal punto di vista delle fasi: l'introversione della coscienza non c'è, il rilassamento sì, la raccolta no, la fusione può esserci, c'è sicuramente l'informazione, che è il soggetto stesso della preghiera. Per quanto riguarda i parametri qualitativi: lo Hunyuan Qi Naturale può esserci, il conduttore è sicuramente bravo e addestrato, la focalizzazione dell'attenzione e la sincronizzazione delle coscienze sono entrambe presenti. Sicuramente il livello dello Hunyuan Qi dei praticanti sale, con relative ricadute benefiche sullo stato di salute, anche se non esplicitamente dichiarate negli obiettivi contenuti nella fase di Informazione.

- Il Campo implicito nelle pratiche meditative

Partecipando a sessioni di meditazione con gruppi numerosi, si può percepire la presenza del campo di Qi, anche se non è stato esplicitamente organizzato. Nell'esperienza di chi scrive, conta molto il luogo, lo Hunyuan Qi Naturale, come descritto in precedenza, e l'attività della coscienza dei praticanti, perché la conduzione specifica, per lo più, è assente. Ciò non vuol dire che non sia presente un'attività introduttiva, da parte del conduttore, che di solito legge dai testi presi dal repertorio del relativo lignaggio, e poi gestisce i tempi delle attività meditative, piuttosto che la specifica attività mentale, viene, una volta appresa dai corsi base, data per scontata, e non condotta ogni volta, come invece avviene nelle sessioni di pratica di ZNQG.

In modo molto grossolano, possiamo distinguere due grandi categorie di tecniche meditative:

- quelle con un soggetto sul quale si focalizza l'attenzione, quale una frase o dei suoni ripetuti, o il respiro, o un elemento dell'ambiente, o una parte del corpo, oppure un tema concettuale etc.,
- quelle dove la coscienza non si focalizza ma osserva tutto quello che arriva, senza soffermarsi, dall'esterno o dall'interno.

Per esperienza personale, il Campo è più forte, se la maggioranza dei meditanti è già esperta, nelle pratiche con focalizzazione dell'attenzione. Partecipando invece a sessioni di meditazione, di qualunque tipologia, con numerosi principianti, piuttosto che il Campo, pur presente, si percepisce, per lo più una certa tensione, generata dalle difficoltà dei singoli nel seguire il metodo.

Il campo durante l'isolamento sociale della primavera 2020

Durante il periodo di isolamento, tutti noi praticanti di ZNQG abbiamo potuto toccare con mano la natura del Campo: nelle sessioni, senza vicinanza fisica, il Qi corporeo dei compagni non era percepibile, e, quello che rimaneva, sottilmente avvertibile come presenza, e, come al solito, ben visibile negli effetti, era il Campo collettivo vero e proprio, che, per sua natura, mediava solo Informazione.

Nel primo mese di isolamento, quando molti di noi, compreso chi scrive, avevano concretamente timore di esser di fronte ad un evento epocale, quale sino ad ora si era visto solo nei film di fantascienza, la percezione del Campo nelle sessioni di pratica donava, durante la sua organizzazione, ancor prima di iniziare con i metodi, calma, rilassamento e la consapevolezza di poter affrontare gli eventi, annullando gli effetti della paura elargita a piene mani dai media.

Come conduttore di gruppi di pratica, ho cercato sempre di condividere questa consapevolezza con gli altri, inserendola come informazione nel Campo organizzato durante le sessioni.

Persistenza del Campo

Durante il mio percorso nella disciplina, molte volte gli insegnanti hanno parlato di un argomento con implicazioni straordinarie, ovvero, della possibilità, non solo di comporre il Campo, ma anche di collegarsi, in qualche modo, ad un campo di Qi preesistente, e quindi persistente nel tempo e nello spazio, generato, in modo forse cumulativo, dalle attività analoghe dei praticanti del passato, in ogni luogo.

Ovviamente, non possiamo prescindere, quando componiamo il Campo nella pratica individuale, dai ricordi delle pratiche precedenti. Ma, accettando l'idea che il Campo creato in precedenza abbia degli effetti, come accade in natura per qualunque fenomeno ripetitivo (vedi nel seguito il collegamento con le teorie di Sheldrake), di nuovo potremmo chiederci quale metodo sia meglio seguire, nella pratica individuale, per aumentare l'efficacia nell'esecuzione dei metodi: evocare il Campo come solitamente fa il conduttore che seguiamo nelle pratiche di gruppo oppure comporlo con le 8 Frasi? Per rispondere, definiamo prima, per comodità espositiva, alcuni principi generali derivanti dall'esperienza nel ZNQG di numerosi insegnanti che hanno istruito centinaia di conduttori, che, a loro volta stanno trasmettendo gli insegnamenti a migliaia di praticanti nel mondo.

-Principio della **persistenza locale delle proprietà del Campo**: il luogo di pratica viene, in qualche modo, caratterizzato dalle ripetute composizioni, lo Hunyuan Qi Naturale migliora. Per questo, ove possibile, conviene praticare sempre nello stesso posto.

-Principio del **rinforzo cumulativo del Campo**: ripetendo la composizione del Campo nello stesso modo, se ne aumenta la qualità, nel senso che gli effetti sullo Hunyuan Qi dei partecipanti migliorano progressivamente.

-Principio della **persistenza non locale del Campo**: il campo di Qi composto nello stesso modo, in tempi e luoghi diversi, man mano che viene rinforzato, dura nel tempo e garantisce accesso alle sue qualità a chi esegue la stessa procedura.

Quindi, secondo i principi precedenti le 8 Frasi costituiscono forse il metodo più efficace, nella pratica individuale e di gruppo, perché sono state ripetute da altri praticanti un numero enorme di volte. Allora, viene da chiedersi, perché non si organizza il Campo sempre in quel modo? Secondo chi scrive, sono almeno due i motivi.

1) Perché, come già sappiamo, conta molto il livello di abilità del conduttore, che deve, come

afferma l'ideatore della disciplina, usare anche l'iniziativa personale. Sempre il dott. Pang, quando fa la composizione del Campo nelle registrazioni che sono giunte a noi, usa sia le otto Frasi sia le 3 Fasi, ad ogni modo, sicuramente le 8 Frasi contengono, mescolate, le 3 Fasi.

2) La corretta esecuzione, da parte dei praticanti, delle attività mentali proposte dalle 8 Frasi è, in una sessione di gruppo, per il conduttore, difficilmente verificabile. Se il "gongfu" di chi guida è sufficiente, egli potrà percepire la qualità del Campo, nel complesso. Gli insegnanti più esperti possono avere informazioni più dettagliate e sostenere chi è in difficoltà. Ma, soprattutto con i principianti assoluti, il rischio è che i movimenti mentali non ci siano proprio, e le 8 Frasi vengano solo ascoltate, riducendosi a mera suggestione indotta dal conduttore, senza attiva partecipazione.

Collegamenti del concetto di Campo con alcune Scienze

Non è solo la scienza del ZNQG a parlare di questi argomenti, si trovano molti riferimenti concreti anche in altre discipline. Non cercheremo di "spiegare" gli argomenti di una scienza usando i termini e le scoperte di un'altra. Invece, si potranno notare molti curiosi parallelismi e, altrettanto curiose quasi contemporaneità nei periodi di sviluppo delle teorie, pur concepite in ambiti diversi. Tutte queste "stranezze" sono per noi assolutamente spiegabili in termini di campo di Qi, al livello dell'informazione. Non potendo, in questa sede, trattare la questione in modo esauriente, mi limiterò a dare alcuni esempi tratti da autori validi ma considerati non proprio "ortodossi" nei rispettivi settori.

Collegamenti con la Biologia (Rupert Sheldrake)

In realtà, il lavoro del biologo inglese Rupert Sheldrake spazia in tutti i settori della vita umana ma le sue ipotesi, ampiamente argomentate con la letteratura scientifica e verificabili da chiunque con semplici esperimenti, riguardano anche l'argomento di questa tesi. Naturalmente, la comunità scientifica, per lo più, non accetta il lavoro di Sheldrake, considerato troppo iconoclasta nei confronti di quelli che lui stesso definisce i "dogmi" della scienza.

Veniamo ai concetti di base, dalla cui definizione non si può prescindere, per capire il contributo dell'autore: **campo morfico, campo morfogenetico, risonanza morfica, olone, unità morfica.**

Un **campo morfico** è una sorta di principio organizzativo che, contemporaneamente, funge da memoria collettiva, e che dà forma e ordine a tutti gli sistemi presenti nell'universo. Tutte le forme, e le funzioni, di ogni sistema avente un aspetto materico, a qualunque livello di organizzazione, dagli atomi agli animali complessi, sono determinate dal relativo campo morfico, grazie ad esso, ogni molecola assume la sua particolare forma, ogni cristallo la sua struttura, ogni tessuto di un essere vivente assume la sua organizzazione e la sua funzione nell'organismo del quale fa parte. Un campo morfico non è una deformazione delle proprietà dello spazio, come per esempio un campo gravitazionale, è, piuttosto, un campo di informazioni, di natura probabilistica, che riguardano sia la forma che la funzione, alle quali ogni struttura presente nell'universo fa riferimento, a qualunque livello di complessità.

Secondo l'autore della teoria:

"..i campi morfici organizzano atomi, molecole, cristalli, organelli, cellule, tessuti, organi, organismi, società, ecosistemi, sistemi planetari, sistemi solari, galassie. In altre parole, organizzano sistemi a tutti i livelli di complessità e sono la base dell'interesse che osserviamo in natura, che è più della somma delle parti.."

"..i campi morfici, così come i campi della fisica già noti, sono regioni d'influenza all'interno dello spazio-tempo, localizzati dentro e intorno ai sistemi che organizzano. Essi limitano ovvero impongono un ordine all'indeterminismo intrinseco dei sistemi cui presiedono. Comprendono in sé, e connettono, le varie parti del sistema che sono preposti a organizzare.."

I campi morfici che presiedono allo sviluppo e al mantenimento della forma vengono chiamati **campi morfogenetici**; esistono campi morfici che gestiscono la percezione, il comportamento e

l'attività mentale che potremmo chiamare campi percettivi, comportamentali e mentali; in mineralogia abbiamo campi cristallini e molecolari; quelli invece che si osservano in sociologia sono campi sociali e culturali. In altre parole, una volta accettata l'idea dell'esistenza dei campi morfici, questi costituiscono una sorta di passe-partout concettuale che permette di aprire innumerevoli porte.

Tutti i campi morfici hanno una memoria intrinseca, costruita nel tempo grazie alla **risonanza morfica** con tutti i sistemi simili esistenti o esistiti in precedenza. La risonanza morfica non consiste in un passaggio di energia da un sistema ad un altro, come avviene nella risonanza acustica, piuttosto in un flusso continuo di informazioni, sullo stato attuale del sistema, verso il campo morfico e viceversa. Quanto più un sistema è simile ai precedenti, o ai contemporanei, tanto più entra in risonanza morfica, attraverso il campo, con essi (principio di similarità). E più numerosi sono stati i sistemi precedenti, più è forte la loro risonanza cumulativa, perché crea e stabilizza il relativo campo morfico.

I campi morfici non sono immutabili nel tempo, sono invece variabili e vengono influenzati da quanto è accaduto in precedenza, indipendentemente dallo spazio e dal tempo, ovvero, conservano l'informazione in modo non-locale. L'informazione, nel campo morfico, si consolida attraverso la ripetizione e così la natura apprende e l'evoluzione delle specie, nei viventi, si realizza, grazie alla risonanza cumulativa. L'organismo, durante il suo sviluppo iniziale e per tutta la durata della sua vita, farà sempre riferimento al suo campo morfico, per tutti i processi vitali e, nel caso degli organismi più complessi, dotati altri meccanismi di trasmissione delle informazioni tra individui, per tutte le conquiste culturali.

I campi morfici e morfogenetici contengono quindi la memoria collettiva inconscia, con la quale ciascun individuo è connesso per risonanza morfica. Inoltre, ogni individuo è connesso con i propri stati passati mediante auto-risonanza morfica. La risonanza con il campo morfico generato dagli individui passati rende conto del comportamento ereditato, quella con i propri stati passati rende conto dell'apprendimento individuale.

Vediamo ora tre esempi, selezionati tra i numerosi proposti da Sheldrake.

- Le cinciallegre inglesi: attorno al 1921, questi piccoli uccelli, con abitudini sedentarie, apprendono, in Inghilterra, a forare il tappo di stagnola delle bottiglie del latte lasciate sulla porta di casa per mangiarne la panna. Altre cinciallegre di altre località distanti, manifestano in modo indipendente lo stesso comportamento, che si diffonde a ondate in tutta l'Inghilterra fino al 1947; poco dopo, anche le cinciallegre di altri Paesi europei – Svezia, Danimarca e Olanda – fanno la stessa cosa.

- Le sostanze chimiche di sintesi: la velocità di cristallizzazione di un nuovo composto chimico aumenta mano a mano che, in diversi laboratori sparsi per il mondo, viene ripetuta la reazione di cristallizzazione.

- I ratti di laboratorio, in un esperimento condotto a Harvard, hanno imparato un nuovo trucco nel risolvere un problema avente come ricompensa il cibo. Successivamente, in laboratori di ricerca in Scozia e in Australia, ratti della stessa specie hanno impiegato molto meno tempo a risolvere lo stesso problema, rispetto a quanto accadeva prima della soluzione trovata dai ratti americani.

Con i concetti sin qui esposti, si può agevolmente reinterpretare la tecnica di composizione del campo di Qi: i praticanti, guidati dal conduttore, organizzano il Campo locale, e si connettono, consapevolmente o no, al campo morfico, di natura mentale e comportamentale, di chi li ha preceduti, grazie al principio di similarità, contribuendo al suo sviluppo e traendone informazioni utili, grazie alla risonanza morfica. Quindi, sino ad ora, usando i concetti di campo morfico e risonanza morfica, le idee di Sheldrake si sovrappongono a quelle di Pang Ming.

Ma le analogie non finiscono qui, andiamo più a fondo nella visione del biologo inglese: “.. *Ad ogni livello della realtà, dalle particelle subatomiche agli organismi più grandi e complessi, come i*

*sistemi planetari e le galassie, gli organismi si comportano come un tutto irriducibile, dando luogo a gerarchie “annidate”, in cui gli interi di livello superiore sono formati da parti che sono esse stesse degli interi di livello inferiore: un animale è fatto di organi, che a loro volta sono fatti di tessuti, che sono fatti di cellule, che sono contengono organelli, che contengono molecole e così via. Ogni intero, indipendentemente dal livello in cui si trova, è un “olone”. Ogni olone si comporta come un individuo quasi autonomo, pur integrandosi in un tutto più ampio, mostrando una duplice tendenza all’autoaffermazione e all’integrazione. Esso costituisce dunque un’**unità morfica**. Per ciascuna unità morfica esiste uno specifico campo morfico, ovvero una specifica regione di influenza con proprietà olistiche..”*

Le unità morfiche di livello superiore coordinano le funzioni e la struttura delle unità morfiche di livello subordinato. Per esempio, l’organismo animale coordina la formazione degli organi e questi a loro volta quella dei tessuti e delle cellule così via. I campi morfici e morfogenetici hanno cioè natura gerarchica.

E’ evidente il collegamento con la Teoria Olistica Hunyuan, anche nel sorprendente uso dei termini, come la parola “intero”. Per quanto riguarda il concetto di olone, si sovrappone con quello di “Entità Olistica”.

Si potrebbe forse dire che il campo morfico, l’unità morfica di un sistema, vivente o meno, rappresenta l’analogo dello Hunyuan qi ancora non manifestato nella forma fisica, al livello di aggregazione corrispondente a quello dell’organismo manifesto. Premesso questo, si può andare anche oltre nella comparazione: quante volte gli insegnanti di ZNQG ci hanno ripetuto che, per guarire, non bisogna immaginare che i sintomi della malattia svaniscono, bensì immaginarsi sani e vitali? Secondo Sheldrake, ogni organismo, per le sue attività vitali, ha bisogno di uno scambio continuo con il suo campo morfico, quando questo scambio diventa difettoso, compare la disfunzione (malattia).

Naturalmente, il dott. Pang e Sheldrake hanno obiettivi diversi: il biologo propone una teoria che permetta alle scienze naturali di superare il paradigma meccanicistico e i relativi dogmi, l’insegnante e medico ha creato un percorso, non esoterico, per la guarigione e lo sviluppo degli esseri umani e dei sistemi sociali di cui fanno parte.

Collegamenti con la Fisica (Preparata, Del Giudice)

I concetti costitutivi della Teoria Olistica Hunyuan, che conducono alla spiegazione del fenomeno del campo di Qi, trovano corrispondenze e analogie in più di una teoria della Fisica moderna.

Vediamo brevemente una di queste, che ha nome “**Coerenza Elettrodinamica Quantistica**” (CQED) e nasce grazie alle idee innovative di un fisico teorico: Giuliano Preparata, che ha, tra l’altro, contribuito in modo significativo allo sviluppo di quello che è stato chiamato “**Modello Standard**”, una teoria, ampiamente accettata dalla comunità scientifica, che descrive sia la materia sia le forze che agiscono nell’Universo usando poche particelle e interazioni fondamentali.

Al lavoro di G. Preparata, si è aggiunto poi il contributo significativo di un’altro fisico teorico: Emilio del Giudice, che ne ha applicato e ampliato i concetti. Come nel caso del biologo Sheldrake, anche il lavoro di Del Giudice e Preparata ha trovato ampia risonanza in molti settori applicativi, ma non nella comunità scientifica ortodossa, soprattutto non tra i colleghi fisici.

Usiamo le suggestive parole di Preparata per introdurre alcuni elementi della teoria:

*“.. La **Oneness** emerge dalla comprensione profonda del concetto di campo quantistico. L’Universo è un unico campo. Il campo è la Oneness dell’Universo. La Oneness è il trionfo dell’unità, è l’unità del mondo. Il mondo è Uno, e le particelle ed ogni fenomeno sono aspetti di questa Oneness. In altre parole, il mondo è Uno, e noi lo parcellizziamo con la nostra scelta di osservarlo in una certa*

maniera. L'osservatore non vede più tutto il mondo, ma ne vede un pezzo, ne taglia una porzione e vede cosa succede in quel pezzo... ma ciò non significa che egli rompa o disgreghi l'unità dell'Uno. L'origine è l'Uno e questa è la base del Tutto. La materia e il campo sono gli stessi in tutto l'Universo...

La "coerenza" è la realizzazione piena e totale della Oneness. Secondo la "teoria quantistica dei campi avanzati", c'è questo campo "Uno" nello spazio-tempo: la Oneness e la coerenza nascono proprio dalla stessa struttura concettuale di questi campi, che poi per miracolo, si realizzano come fatto reale della natura e quindi come generatore di fenomeni osservati. Quindi i campi quantistici che descrivono la realtà fisica Una, lo fanno in questa forma unitaria, in cui pezzi diversi vengono correlati in maniera ben definita e coerente, con altri pezzi di spazio e di tempo. La coerenza è appunto questa realizzazione della teoria quantistica dei campi. La Oneness, attraverso la coerenza, avrebbe la possibilità di tenere insieme il mondo, quindi da questo punto di vista la coerenza è il punto forte...

La "teoria della Coerenza Elettrodinamica Quantistica", ha a che fare con l'interazione fra campi di materia e campi elettromagnetici all'unisono, su certe frequenze portanti particolari, con certe relazioni di fase. La "teoria della Coerenza Elettrodinamica Quantistica" è una particolare realizzazione dell'aspetto coerente della teoria quantistica dei campi, a cui inizialmente avevamo dato il nome di "superradianza" (termine coniato da "Robert H. Dicke," fisico di Princeton, che fu il primo a concepire questo comportamento coerente, di oscillazioni in fase, fra sistemi atomici e campi elettromagnetici, che poi ha portato al laser e ad altre scoperte).

Di fatto, avrebbe dovuto chiamarla iporadianza, perché a differenza di quello che succede al laser, che lavora in uno stato eccitato, il campo elettromagnetico non viene proiettato al di fuori del sistema, come un raggio laser che esce, ma rimane intrappolato nel sistema atomico e ne garantisce un'evoluzione coerente. Per cui il campo elettromagnetico coerente e interiorizzato è il collante dei sistemi, degli individui atomici fra loro. La vita è quindi un delicato equilibrio tra coerenza e non coerenza.."

Nella visione di Preparata, l'universo è quindi formato da un unico campo quantistico, la Oneness, infinitamente esteso, che si manifesta localmente in modo "granulare", dando luogo ai quanti, agli aggregati e tutti i fenomeni visibili, che sono resi coesi da relazioni di fase. Le "relazioni di fase", potrebbero essere rozzamente definite come "ritmi" di oscillazione di alcune proprietà degli aggregati.

Per capire l'importanza delle relazioni di fase, andiamo oltre, introducendo le visioni applicative di Del Giudice:

"..Gli stati fisici più vicini all'esistenza della Oneness sono gli stati coerenti in cui un insieme indefinito di "particelle" è descritto da una fase ben definita nello spazio e nel tempo, che assicura un comportamento correlato e cooperativo (di qui il nome coerenza) di tutti i componenti che, nel processo, perdono la loro natura di individui separati. La coerenza è perciò quella realizzazione della teoria quantistica dei campi che privilegia gli aspetti unitari, è una materializzazione della Oneness.."

Grazie alla "coerenza" e alle relazioni di fase, gli aggregati assumono quindi la natura di Entità Olistiche, ma c'è di più, nelle teorie di Preparata e Del Giudice, che rende conto della natura non locale delle suddette entità.

Il campo elettromagnetico intrappolato ha con sé un compagno inseparabile, il <potenziale vettore>, quantità totalmente non misurabile nell'ambito della fisica classica, ma che, nella teoria quantistica dei campi, influenza la fase di un sistema coerente. Il potenziale vettore, a differenza del campo, non è intrappolato, esso si estende ad una ampia regione circostante, senza trasportare

energia ma solo informazioni, ma esercitando una sua "influenza sottile", potremmo dire informatica, modificando la fase dei sistemi coerenti presenti.

Tra i vari sistemi coerenti si apre perciò la possibilità di un "dialogo sottile", una comunicazione senza scambio di energia, che coinvolge solo le fasi, che sfugge perciò ad ogni misura di tipo parcellizzato e può essere percepita solo da chi si pone in un ambito ondulatorio..”

Senza forzare molto il parallelismo, potremmo quindi dire che la “Oneness” è lo Hunyuan Qi Seminale, e il “potenziale vettore” è il suo aspetto non manifesto, che caratterizza la natura non locale, come appunto accade quando si compone il campo di Qi, nel quale, durante le sessioni di ZNQG, operano quegli aggregati della Oneness noti come “esseri umani”.

Per concludere, parliamo, con i termini della teoria della Coerenza Elettrodinamica Quantistica, di quello che per noi è uno dei livelli percepibili dello Hunyuan Qi umano.

“..Un altro aspetto è quello alla base della condensazione della materia nei liquidi e nei solidi a partire dai gas; in questo caso il nome dovrebbe essere "subradianza" poiché il campo elettromagnetico, invece di essere proiettato all'esterno è tenuto all'interno di reazioni - i "domini di coerenza" - in cui gli atomi si muovono collettivamente, governati da una "fase" da essi stessi generata; esempio di autoregolazione nella natura, in contrasto con l'intervento "dall'esterno" tipico della mentalità della fisica classica. Inoltre questi "domini di coerenza" non vanno visti come "monadi" nell'universo; essi hanno porte e finestre..”

Per capire di cosa si tratti, ecco un esempio. Un caso, ampiamente studiato, nell'ambito applicativo dell'omeopatia, è quello dei domini di coerenza dell'acqua corporea extracellulare, che spiegano, secondo i modelli della teoria, la natura di molti fenomeni fisiologici negli esseri viventi. L'essere umano medio è costituito al 99 % di molecole d'acqua, che hanno una massa complessiva pari al 70% di quella del corpo. L'acqua extracellulare è aggregata, al 40% circa, in domini di coerenza, che trasportano informazioni, al loro livello, e permettono l'esistenza di molte reazioni chimiche, altrimenti ancora non spiegabili in base alle teorie della chimica.

Per capire meglio, possiamo usare l'interpretazione, secondo la CQED, del meccanismo di funzionamento dei medicinali omeopatici. Molto sinteticamente: diluendo la concentrazione di un composto chimico a livelli quasi “astronomici”, quello che rimane non è certo una quantità significativa della sostanza di origine, piuttosto, la conformazione dei domini di coerenza dell'acqua, che, con la loro configurazione di campi elettromagnetici intrappolati al loro interno, continuano a consentire le reazioni chimiche che produceva il composto chimico di partenza, senza mantenerne l'eventuale tossicità della concentrazione originale.

Glossario minimo dei termini inerenti la teoria del Zhineng Qigong

Corpo di Qi: termine usato da molti insegnanti, si riferisce alla forma che lo Hunyuan Qi umano assume nello spazio, sovrapponendosi in parte con il corpo materico.

Entità Olistica: un insieme di elementi forma un'Entità Olistica quando presenta proprietà non riconducibili a quelle dei singoli componenti. Un esempio sull'argomento di questa tesi: quando un Campo è stato composto, anche nelle pratiche on-line, si forma una E. O. e il conduttore può trasmettere informazioni sui metodi a tutti i praticanti, come complemento di quanto dice con le parole, anche usando la mente, ovvero formando immagini ed esprimendo intenzioni su quanto va spiegando. Un altro esempio, su un argomento di Fisica che ora è di moda: due o più oggetti quantistici dello stesso tipo (atomi, elettroni, fotoni etc.), formati o ricondizionati assieme, anche portati a grande distanza, formano una E. O., poiché quando si altera una proprietà di uno di essi, la variazione appare istantaneamente in tutti gli altri, a qualunque distanza si trovino.

Hunyuan Qi: è la base costituente, con vari livelli di complessità, di tutto ciò che esiste nel nostro universo.

Tutte le Entità Olistiche presenti nell'universo hanno, in varia misura, tre proprietà di base: Materia, Energia, Informazione. Il livello nel quale lo Hunyuan Qi non ha forma materica e nemmeno energia è quello dello Hunyuan Qi Seminale, o Originale, possiamo pensarlo come costituito da pura Informazione. Ci sono collegamenti evidenti tra la concezione di questo livello di Qi nella Teoria Olistica Hunyuan e la Fisica Teorica, si veda la relativa sezione.

Hunyuan Qi Seminale: o Hunyuan Qi Originale, è il livello base dello Hunyuan Qi, costituisce l'intero universo, secondo la Teoria Olistica Hunyuan.

Intero: termine derivato dalla Teoria degli Interi Hunyuan, è sinonimo di Entità Olistica.

Mingjue: (chiara consapevolezza) chiamiamo "Osservatore" lo stato mentale nel quale si possono osservare: il mondo esterno, il proprio corpo, le sensazioni che vengono dall'interno e quelle suscitate dall'esterno, i propri ricordi, le proprie emozioni, e, principalmente, i propri pensieri. Quando l'Osservatore è in grado di osservare anche se stesso, quello è lo stato di "Mingjue". Con i termini propri del ZNQG, siamo nello stato della Mingjue quando la Yiyuanti riflette se stessa.

Qi corporeo: è la contrazione di Hunyuan Qi corporeo. E' lo Hunyuan Qi del corpo umano, è percepibile dal praticante esperto, è presente sia all'interno del corpo sia nelle immediate vicinanze. Durante la pratica, spesso si fa riferimento alla percezione del Qi corporeo. Questa percezione è la base per la successiva rappresentazione soggettiva dello Hunyuan Qi oggettivo nel nostro Sistema di Riferimento e può variare da persona a persona. Alcuni percepiscono il flusso del proprio Qi come una sorta di vento, altri come una propagazione di calore, altri come movimenti vorticosi di una sorta di fluido, sia all'interno sia all'esterno del corpo, da altri ancora viene visto come una sorta di alone luminoso in movimento.

Qi: nel ZNQG è una contrazione della locuzione "Hunyuan Qi". Il Qi può avere natura di: Materia, Energia, Informazione, per lo più mescolate tra loro.

Sistema di Riferimento: è l'insieme dei modelli e delle categorie che usiamo per l'attività mentale ordinaria, per giudicare cosa accade e per collocare noi stessi nel mondo soggettivo, la nostra rappresentazione di ciò che ci circonda, che, se il Sistema di Riferimento è equilibrato, corrisponde, per le nostre necessità vitali, al mondo oggettivo.

Stato di Qigong: è lo stato, mentale e fisico, con il quale si dovrebbero praticare i metodi della Scienza del Zhineng Qigong. In questo stato, l'Osservatore è "sveglio", il pensiero è assente o ridotto al minimo, il corpo fisico manda poche informazioni, così come il corpo di Qi.

Teoria Olistica Hunyuan: detta anche Teoria degli Interi Hunyuan, è la teoria di base del Zhineng Qigong, è stata sviluppata dal dott. Pang Ming a partire dalle concezioni filosofiche degli stili di Qigong tradizionali, fondendole con le teorie della Scienza moderna, e tenendo conto delle osservazioni, personali e/o riportate della pratica del Qigong. Hunyuan significa "reagire per diventare uno". Secondo questa teoria, ogni cosa presente nell'universo è formata da una entità di base, dalla quale traggono origine tutte le sostanze e tutte le forme: lo Hunyuan Qi Originale. A partire da essa, per aggregazione e sviluppo di Entità Olistiche sempre più complesse nasce l'Universo Oggettivo, così come noi ora lo conosciamo. L'intero universo è quindi fatto di Hunyuan Qi, a vari livelli di "finezza". La mente umana, secondo la Scienza del Zhineng Qigong, con l'opportuno addestramento, è in grado di percepire e manipolare lo Hunyuan Qi Originale e tutte le sue aggregazioni derivate.

Yiyuanti: è lo Hunyuan Qi del sistema nervoso centrale. Secondo la Teoria Olistica Hunyuan, ha la stessa natura dello Hunyuan Qi Originale, è quindi pura Informazione. Una definizione che danno molti insegnanti: la Yiyuanti è lo specchio del mondo, lo riflette. In altri termini, la Yiyuanti opera la ricostruzione soggettiva del mondo oggettivo. Vedere una parte del lavoro dalla Yiyuanti è molto facile: girando la testa, guardiamoci attorno, poi, chiudiamo gli occhi e proviamo a ricordare quello che abbiamo visto. In questo modo si capisce la differenza evidente tra la ricostruzione dell'ambiente esterno oggettivo, che noi attraverso i sensi non possiamo direttamente percepire, che viene costantemente fatta dalla Yiyuanti, e il suo ricordo, immagazzinato in altre strutture della mente.

Zhineng Qigong: ZNQG è una disciplina psicofisica per lo sviluppo personale e sociale che ha la base concettuale nella Teoria Olistica Hunyuan, sviluppata, assieme ai metodi della disciplina, dal dott. Pang Ming.

Riferimenti multimediali

Zhineng Qigong, Teoria dei tre livelli della materia, 23 dicembre 2020

<https://youtu.be/zVgCaFkHULE>

Campo di qi, pratica individuale e pratica di gruppo nel Zhineng Qigong, 25 dicembre 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=PVx62vhoLsU&t=2489s>

Bibliografia

- Concetti chiave del Zhineng Qigong, del Qigong e della Medicina Tradizionale Cinese

Ooi Kean Hin (2013). *Zhineng Qigong-Introduzione Teoria olistica e Scienza del Qigong*. Great Britain: Amazon.

Ooi Kean Hin (2013). *Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù*. Great Britain: Amazon.

Dr Pang Ming (1992). *The methods of Zhineng Qigong Science*. Great Britain: Amazon(2013).

Dr Pang Ming (1992). *I metodi della scienza del Zhineng Qigong*. Great Britain: Amazon(2018).

Dr Pang Ming (1994). *Later methods of Zhineng Qigong and Taiji*. Great Britain: Amazon(2014).

Dr Pang Ming (1996). *Paranormal Abilities - The Techniques of Zhineng Qigong Science*. Great Britain: Amazon(2016).

Vito Marino, Ramon Testa (2007). *Zhineng Qigong - Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*. Palermo: Nuova Ipsa Editore(2014).

Xiaoguang Jin, Joseph Marcello, (1999). *Life More Abundant - The Science of Zhineng Qigong Principles and Practice*. Haverford: Buy Books.

- Fisica

Preparata Giuliano (2001). *L'architettura dell'universo*. Napoli: Bibliopolis.

Preparata Giuliano (2002). *Dai quark ai cristalli*. Torino: Bollati Boringhieri.

E. Del Giudice (1999). *L'anima passionale della ragione scientifica*. Milano: Biblion Edizioni

- Biologia

Sheldrake Rupert (2017). *Scienza e pratiche spirituali*. Roma: Spazio Interiore.

Sheldrake Rupert (2018). *La mente estesa. Il senso di sentirsi osservati e altri poteri inspiegati della mente umana*. Milano: La Feltrinelli.

Sheldrake Rupert (2018). *La Presenza del Passato. La risonanza morfica e le abitudini della natura*. Spigno Saturnia (LT): Edizioni Crisalide.

Sheldrake Rupert (2013). *Sette esperimenti per cambiare il mondo*. Roma: Castelvecchi Editore.

E. Del Giudice, N. Del Giudice (1999). *Omeopatia e Bioenergetica*. Verona: Cortina International