

CORSO TRIENNALE OPERATORI ZHINENG QIGONG

ASD ZHINENG QIGONG ITALIA E FISTQ

anno 2020-2021

TESI

***ZHINENG QIGONG* COME PRESCRIZIONE MEDICA**

Candidata

dott. Linda Mille

Relatrice

dott. Amanda Carloni

INDICE

Premessa	4
Breve introduzione al <i>Zhineng Qigong</i>	6
Il concetto di malattia in MTC	11
L'esperienza del dolore: definizione e diagnosi differenziale in MTC	13
Patologie e prescrizioni	15
Sindromi <i>bi</i>	17
1) <i>Bi</i> cervicale e cervicobrachiale	19
2) <i>Bi</i> toracico e dorsale	22
3) <i>Bi</i> lombare	24
4) Dolore addominale	29
Conclusioni	31
Bibliografia	33

RINGRAZIAMENTI

Nel 2016 ho avuto la fortuna di incontrare Amanda Carloni, che con sapienti insegnamenti mi ha introdotto alla scienza del *Zhineng Qigong*, accompagnandomi con affetto, pazienza e fiducia durante il percorso dell'apprendimento. E' a lei che va il ringraziamento più grande, con la speranza di continuare a camminare insieme ancora per molto tempo

Grazie ai colleghi del corso di formazione, prezioso aiuto durante tutto il percorso e importante sostegno per affrontare le prove d'esame

Grazie infinite a Luca, mio compagno da quasi trent'anni, che ha sempre condiviso e appoggiato le mie scelte, grazie agli incoraggiamenti dei miei figli Susanna e Simone, che mi hanno offerto la reale opportunità di portare la pratica nella vita quotidiana

PREMESSA

I fondamentali strumenti terapeutici della MTC possono essere divisi in tre categorie, che intervengono sulle diverse espressioni del *qi* nel corpo umano: la fitoterapia, che lavora sul *jing*, la parte più materiale e grossolana; l'agopuntura e il *tuina*, che trattano il *qi* inteso nel significato più ampio di energia; il *qigong* e il *taiji*, che lavorano sullo *shen*, la parte più rarefatta e sottile del *qi* che corrisponde all'informazione.

Lavorando come agopuntore da più di vent'anni, ho sempre pensato che tutti gli operatori di questo settore dovrebbero dedicarsi alla pratica personale del *qigong* per conoscere meglio le caratteristiche più profonde del *qi*, perché è sui movimenti e le trasformazioni del *qi* che si interviene quando si utilizza l'agopuntura come strumento terapeutico. Inoltre è ormai riconosciuta anche in Occidente la grande efficacia del *qigong* nella prevenzione delle malattie e la conservazione dello stato di salute.

Quando ho iniziato la pratica del *Zhineng Qigong* ho avuto modo di apprezzare in tempi molto rapidi un miglioramento delle mie condizioni fisiche e mentali, accompagnato ad un potenziamento delle capacità intuitive e diagnostiche e del potenziale di guarigione.

Questo percorso di pratica ha coinciso con l'esigenza di coinvolgere attivamente il paziente nel processo di guarigione, responsabilizzandolo in prima persona nei confronti del proprio stato di salute, perché solo attraverso questo importante passaggio il percorso terapeutico può condurre a risultati efficaci e stabili nel tempo. Procedendo nello studio della pratica e forte del sostegno della mia insegnante, ho quindi iniziato a consigliare ai pazienti esercizi di *Zhineng Qigong* più indicati per la propria patologia, facili da apprendere e da eseguire da soli presso la propria abitazione. Una prescrizione terapeutica così intesa, priva di farmaci a cui delegare la guarigione e in senso più generale la propria salute, diventa quindi uno strumento la cui efficacia dipende esclusivamente dall'impegno del paziente.

Scrivere l'elaborato finale del percorso di formazione in *Zhineng Qigong* è stata l'occasione per sistematizzare i trattamenti praticati sui pazienti nell'ultimo anno: per brevità di esposizione, questo lavoro riporta alcune delle patologie di più frequente riscontro trattate secondo l'inquadramento diagnostico proprio

della MTC e le relative prescrizioni di esercizi estratti dall'ampio serbatoio del *Zhineng Qigong*.

Le prescrizioni presentate non hanno la pretesa di sostituirsi alle sessioni di pratica individuali e/o di gruppo condotte dall'insegnante, ma possono essere un primo passo per approfondire la conoscenza del *Zhineng Qigong* e iniziare un serio percorso di pratica.

BREVE INTRODUZIONE AL *ZHINENG QIGONG*

Il termine *qigong*, costituito dall'associazione di due caratteri, è stato tradotto dalla sinologa Giulia Boschi come "maestria del *qi*". Il primo carattere *qi*, ampiamente usato in MTC e più in generale nella cultura cinese, può essere tradotto come energia, soffio, vapore: il suo significato si è evoluto e modificato nel corso dei millenni e può essere attualmente definito come energia vitale primordiale in continuo movimento, che si aggrega per formare la materia e si disperde per fornire energia cinetica, in un processo di continua e incessante trasformazione. Nell'uomo comprende anche la capacità di scambiare informazioni ad un livello evoluto per garantire il corretto svolgimento di tutte le attività vitali. Il secondo carattere *gong* indica la coltivazione di un talento, l'abilità che si acquisisce lavorando con forza e costanza nel tempo.

Il *qigong* è praticato in Cina da migliaia di anni, con nomi e stili diversi, ma con tre comuni caratteristiche: regolazione della postura, regolazione della respirazione, introversione della coscienza, intesa come capacità di rivolgere l'attenzione all'interno e concentrarla su un singolo contenuto, per portare più facilmente la mente in uno stato di quiete.

Quest'ultimo è l'aspetto che distingue il *qigong* dalle altre discipline volte al miglioramento della salute, ma soprattutto è il requisito fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi della pratica: infatti la coltivazione della salute e il miglioramento delle condizioni fisiche passano necessariamente attraverso l'equilibrio della sfera emotiva.

Il livello più elevato di pratica è la coltivazione del *daode* o coltivazione del sé, per cambiare la natura del *qi* da una forma istintiva a una cosciente, attraverso la continua focalizzazione all'interno per controllare *qi* e corpo con la mente e rafforzare le attività vitali. La coltivazione del *daode* deve essere considerata in senso metafisico come ordine naturale di tutti i fenomeni a cui bisogna necessariamente sottostare, ma anche come consapevolezza morale e codice etico di comportamento sociale, così da conformare le relazioni sociali alle caratteristiche del *de*: "condurre senza possedere, nutrire senza pretendere, crescere senza esercitare comando" (Laozi, *Tao, Il libro della via e della virtù*)

Tra i molteplici stili di *qigong*, il *Zhineng Qigong* è il più efficace per migliorare la salute. Questa pratica iniziò a diffondersi agli inizi degli anni '80 ad opera del dott. Pang Ming come sapiente combinazione di antichi stili di *qigong* e moderne

conoscenze scientifiche. Il termine può essere tradotto come “*qigong* per la saggezza e l’abilità” (*zhi*=saggezza, *neng*=abilità), intendendo quindi una forma di pratica atta a sviluppare intelligenza e capacità dell’essere umano.

Riportando la definizione data dal dott. Pang Ming “il *Zhineng Qigong* è un sistema codificato dall’autore sulla base della sua lunga esperienza di pratica, attraverso il perfezionamento degli aspetti fondamentali delle scuole di *qigong* confuciana, buddista, daoista, medica, marziale e popolare e la fusione degli stessi con la medicina moderna, la scienza e la filosofia. E’ un sistema di coltivazione di sé adatto alle masse, che utilizza metodi semplici ed efficaci in tempi molto rapidi. Gli esercizi sono di tre tipi: esercizi dinamici, esercizi statici ed esercizi dinamico-statici (movimento spontaneo). Questi tre metodi sembrano diversi ma in realtà sono uguali, non solo perché hanno lo stesso fondamento teorico (lo *hunyuan qi*) ma anche perché per seguire l’intero processo di allenamento è necessario fare esperienza dei tre stati dello *hunyuan* e cioè *hunyuan* esterno, *hunyuan* interno, *hunyuan* centrale.”

Da quanto esposto, emerge come la teoria olistica *hunyuan* (lett. “reagire per diventare uno”) costituisca il sistema cardine del *Zhineng Qigong*. Secondo questa teoria, ogni cosa o fenomeno presente in natura è una manifestazione dello *hunyuan qi*, entità olistica con tre caratteristiche fondamentali:

- 1) è origine e forma di tutto ciò che esiste
- 2) è equanime
- 3) procede incessantemente verso il meglio.

Con lo sviluppo del sistema cerebrale dell’essere umano, lo *hunyuan qi* si è differenziato in una forma peculiare del sistema nervoso centrale, chiamata *yiyuanti*. *Yiyuanti* è il *qi* della consapevolezza umana, il livello più alto di *qi* dell’universo, che condivide con *hunyuan qi* le caratteristiche fondamentali sopra riportate, ma soprattutto rappresenta la capacità di prendere l’iniziativa e di ricevere, elaborare e trasmettere informazioni.

Hunyuan qi è presente nell’universo in tre forme: la materia, visibile fisicamente, la forma più densa; l’energia in tutte le sue forme, invisibile all’occhio umano ma comunque misurabile; l’informazione, intesa come elemento distintivo di ogni cosa, la forma più rarefatta e immateriale. Nell’uomo queste tre forme corrispondono *jing*, *qi* e *shen*, tre stati di aggregazione del *qi* alla base delle attività umane, dove *jing* rappresenta il corpo fisico, *qi* l’energia necessaria allo svolgimento delle fisiologiche attività vitali, *shen* le attività mentali. Queste tre

forme di *qi* si raccolgono in particolari aree del corpo umano, chiamate *dantian*. Più precisamente il *jing*, lo *hunyuan qi* del corpo fisico, si raccoglie nel *dantian* inferiore, spazio compreso tra l'ombelico e il punto *Mingmen* GV4; il *qi*, inteso nell'accezione più generale di energia e respiro, si concentra nel *dantian* intermedio, tra i punti *Shangzhong* CV17 e *Zhongwan* CV12; lo *shen*, inteso come sfera della coscienza, si raccoglie nel *dantian* superiore, compreso tra i punti *Yintang* e *Yuzhen* BL9.

Il *dantian* inferiore è la porta d'accesso a *Mingmen*, deposito del *jing* sotto forma di *yuanqi*, *qi* originario. Il termine *Mingmen*, che può essere tradotto come Porta della Vita, si riferisce a un insieme di funzioni alla base delle attività vitali, lo *yang* vero dell'organismo, il fuoco che muove ogni cosa. Più precisamente *Mingmen* è il *jie* dello *yuanqi*, dove *jie* rappresenta un passaggio obbligato di un determinato tipo di *qi* in una zona del corpo, una sorta di nodo ferroviario in cui quello specifico tipo di *qi* passa, si raccoglie e si distribuisce in tutto il corpo. La grande importanza che tutte le pratiche di *Zhineng Qigong* danno al rilassamento e all'apertura della regione lombare sottende l'apertura di *Mingmen* e favorisce la raccolta e la conservazione del *qi* originario, base per il corretto funzionamento delle attività fisiologiche e il mantenimento dello stato di salute.

Partendo dal presupposto dell'esistenza di questo *hunyuan qi* originario da cui ogni cosa ha preso forma, la pratica del *Zhineng Qigong* si avvale di metodi che raccolgono lo *hunyuan qi* primordiale più raffinato e lo fondono con quello dell'uomo.

I metodi del *Zhineng Qigong* comprendono

- a) metodi statici
- b) metodi dinamici
- c) metodi misti statico-dinamici (*qigong* spontaneo)

I metodi sono divisi in tre stadi e sei livelli, di cui sono stati divulgati solo i primi tre

Stadi della pratica

- 1) stadio dello *hunyuan* esterno, in cui la coscienza guida il *qi* interno all'esterno attraverso la superficie cutanea per permettere lo scambio con lo *hunyuan qi* originario e il suo assorbimento (unione mente e *qi*)
- 2) stadio dello *hunyuan* interno, in cui l'attenzione si focalizza completamente all'interno del corpo per guidare il *qi* in profondità (unione mente e corpo)
- 3) stadio dello *hunyuan* centrale, che inizia quando viene aperto il Palazzo *Hunyuan* (la mente ritorna a *yiyuanti*)

Livelli della pratica

1) metodi primo livello (*hunyuan* esterno)

- *peng qi guan ding fa* (metodo per sollevare il *qi* e riversarlo dalla sommità della testa)

- *la qi* (tirare il *qi*)

- *chen qi* (stirare il *qi*)

- *cheng bi* (sostenere le braccia)

- *roufu* (massaggio dell'addome)

- *dun qiang gong* (accovacciata al muro)

- *san xin bing zhan zhuang* (posizione statica in piedi per l'unione dei tre centri)

- *zhi tui zuo song yao fa* (seduti con le gambe distese per rilassare la vita)

2) metodi secondo livello (*hunyuan* interno)

- *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo)

- tre serie per lo scioglimento della colonna (codificate dal maestro Dou)

3) metodi terzo livello (*hunyuan* interno)

- *wu yuan zhuang* (sequenza dei cinque in uno), per allenare lo *hunyuan* vero degli organi e imparare a gestire gli stati emotivi

Tra tutti i metodi elencati, *san xin bing zhan zhuang* e *zhi tui zuo song yao fa* sono due posizioni statiche fondamentali per il rilassamento e l'apertura della zona lombare e la coltivazione della coscienza, nutrendo le fondamenta del *dantian* inferiore e di *Mingmen*.

Per raccogliere il *qi* mobilizzato durante la pratica dinamica, è quindi opportuno introdurre almeno uno dei due esercizi statici sopra menzionati, le cui caratteristiche principali verranno esposte nei capitoli relativi alle prescrizioni.

La teoria olistica *hunyuan* trova la sua applicazione pratica nell'insegnamento attraverso il campo di *qi*, un metodo peculiare del *Zhineng Qigong* mediante cui l'energia dei praticanti viene guidata dall'insegnante verso uno stato più ordinato che faciliti la fusione con lo *hunyuan qi* esterno e consenta uno scambio di informazioni immediato e chiaro. La composizione del campo di *qi* prevede quattro passaggi:

- 1) rilassare il corpo
- 2) raccogliere lo *hunyuan qi* dallo spazio infinito
- 3) uniformare esterno e interno per fondersi con l'universo
- 4) aggiungere l'informazione relativa all'obiettivo della pratica. Quest'ultimo passaggio è il più importante e sottolinea l'importanza dell'addestramento della coscienza e dell'iniziativa personale.

Indipendentemente dalle sessioni di pratica guidate in gruppo, la composizione del campo è un esercizio semplice, che può essere praticato in qualunque momento della giornata per rivolgere l'attenzione all'interno, regolare postura e respirazione, affinare le capacità percettive, riportare lo stato mentale in condizioni di quiete, lavorare sul primo pensiero per rendere la pratica sempre più costruttiva per sé e per gli altri.

IL CONCETTO DI MALATTIA IN MTC

In senso generale secondo la MTC alla base di ogni malattia esiste un'alterazione qualitativa e quantitativa del *qi* e del suo libero fluire nei meridiani, che si esprime con un ostacolo ai movimenti del *qi* (apertura/chiusura, ascesa/discesa) e alle sue fisiologiche trasformazioni (condensazione/dispersione). Nel suo significato più ampio, la malattia è l'espressione della lotta tra *zhengqi* (*qi* corretto, fattore antipatogeno) e *xieqi* (*qi* perverso, fattore patogeno). *Zhengqi* è l'ultimo stadio della trasformazione del *qi* a partire dal *qi* dell'aria e degli alimenti sotto l'azione di *yuanqi*, ha origine dal Polmone ed è sotto il suo controllo. Esplica le sue funzioni come *weiqi* e *yingqi*. *Weiqi* è il *qi yang* difensivo che occupa lo spazio esterno tra pelle e muscoli, è il "fuoco purificatore" che riscalda, lubrifica, controlla l'apertura e la chiusura dei pori: corrisponde all'immunità aspecifica innata, garantita da barriere anatomiche e fisiologiche, variazioni della temperatura corporea, attivazione di cellule specializzate. *Yingqi* è il *qi yin* nutritivo interno ai meridiani, la seconda barriera di difesa che corrisponde all'immunità cellulare aspecifica responsabile della produzione di anticorpi e in relazione con il sangue.

Xieqi si riferisce all'eziologia della malattia e comprende

- 1) fattori patogeni esterni o climatici, o "sei eccessi": vento, freddo, caldo, fuoco, umidità e secchezza. Normalmente presenti in natura, diventano causa di malattia se incontrano uno *zhengqi* debole o se si manifestano con particolare intensità
- 2) fattori patogeni interni o emotivi, o "sette sentimenti": rabbia, gioia, tristezza, preoccupazione, angoscia, paura, terrore. Rappresentano il nostro modo di reagire alle sollecitazioni esterne e in condizioni fisiologiche l'organismo è in grado di gestire le emozioni senza lasciarsene sopraffare. In presenza di squilibri emotivi particolarmente intensi o protratti nel tempo, oppure in caso di deficit di *zhengqi*, i sette fattori emotivi inducono uno stato di malattia interferendo con i movimenti del *qi*
- 3) fattori patogeni eterogenei: traumatismi, malattie infettive epidemiche, disordini alimentari, debolezza costituzionale, eccesso o carenza di esercizio fisico e attività sessuale, alterazione del ritmo sonno/veglia. Sono fattori generalmente legati a errate abitudini e disordini dello stile di vita

Il fattore condizionante per l'insorgenza e il decorso della malattia è comunque lo *zhengqi*: se la capacità difensiva è valida, la malattia non si manifesta affatto o comunque l'organismo sarà in grado di rispondere all'aggressione e tornare rapidamente in condizioni di salute. Lo *xieqi* assume importanza solo se presente in forma particolarmente violenta o in caso di esposizione protratta nel tempo. La cronicizzazione della malattia rappresenta il declino di *zhengqi* e l'avanzamento di *xieqi*. La guarigione rappresenta l'avanzamento di *zhengqi* e il declino di *xieqi*. Quindi la conservazione del *qi* difensivo, soprattutto attraverso un corretto stile di vita, assume importanza fondamentale per impedire l'insorgenza delle malattie e facilitarne la guarigione. Questo concetto deve essere la base dell'impostazione di qualunque tipo di trattamento e trova la sua migliore espressione nella pratica del *Zhineng Qigong*, attraverso cui è possibile riequilibrare e rinforzare lo stato di salute assorbendo il *qi* dalla sorgente inesauribile dell'universo, costruire basi sempre più solide nel *dantian* inferiore, nel Rene e nel *Mingmen*, lavorare sullo stato interiore per gestire le sollecitazioni emotive e creare nuove abitudini più salutari.

L'ESPERIENZA DEL DOLORE: DEFINIZIONE E DIAGNOSI DIFFERENZIALE IN MTC

Il dolore è senz'altro l'esperienza più comune agli esseri umani e il motivo principale per cui si ricorre a visite mediche e interventi terapeutici, farmacologici o fisici.

E' un'esperienza individuale e soggettiva estremamente complessa, associata a un danno tessutale reale o potenziale, alla cui percezione contribuiscono più componenti, sensoriale, emozionale, cognitiva, comportamentale, strettamente legate alle caratteristiche personali.

Entrando nel dettaglio, la componente sensoriale è legata alla percezione anatomica e neurofisiologica dello stimolo doloroso; la componente emozionale conferisce alla percezione algica la tonalità umorale e psicoaffettiva, è determinata dalla causa, dal contesto socioambientale e dalla prognosi, è strettamente legata alle caratteristiche personali e amplificata da stati ansioso-depressivi; la componente cognitiva è l'insieme di processi mentali che modificano la percezione del dolore, come attenzione o distrazione, finalismo o afinalismo, interpretazione o negazione; la componente comportamentale comprende le manifestazioni verbali e non verbali in risposta al dolore (mimica, postura, pianto) e rappresenta l'indice dell'impatto del dolore su un determinato soggetto, risultante dall'interazione tra le componenti precedenti.

Secondo la MTC, il dolore è espressione di malattia e in base a quanto sopra esposto la sua eziopatogenesi risiede nell'ostruzione alla circolazione di *qi* e sangue nei meridiani. Va in ogni caso ribadito che anche l'insorgenza del sintomo dolore, come ogni malattia, è strettamente legata alle condizioni di *zhengqi*, la capacità difensiva: quanto più essa è valida, tanto meno il dolore si manifesterà o verrà comunque rapidamente risolto.

L'ostruzione di *qi* e sangue responsabile del dolore può essere causata da

1) fattori patogeni quali vento, freddo e umidità, che invadono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ostacolando la circolazione del *qi* nei meridiani;

2) deficit di *qi* e sangue, su base costituzionale o come conseguenza di patologie croniche non trattate correttamente;

3) stasi di *qi* del Fegato, dovuta soprattutto a squilibri della sfera emotiva particolarmente intensi o protratti nel tempo, che compromettono la capacità dell'organo di mantenere il libero e armonioso flusso del *qi* in tutto l'organismo.

In base ai criteri diagnostici della MTC si differenziano i seguenti tipi di dolore:

- a) dolore che peggiora con la pressione: sindrome di tipo *shi* (eccesso) da invasione di fattori patogeni
- b) dolore che migliora con la pressione: sindrome di tipo *xu* (deficit), in genere di *qi* e sangue
- c) dolore che migliora con il caldo: natura fredda
- d) dolore che migliora con il freddo: natura calda
- e) dolore distensivo: stasi di *qi*
- f) dolore associato a pesantezza: invasione di umidità
- g) dolore trafittivo: stasi di sangue
- h) dolore migrante: invasione di vento

In linea generale il trattamento prevede i seguenti principi:

- 1) disperdere i fattori patogeni
- 2) liberare l'ostruzione e drenare i meridiani
- 3) sostenere il Fegato nella funzione di permettere l'ampio e libero fluire del *qi*
- 4) calmare lo *shen* per modificare la percezione del dolore

PATOLOGIE E PRESCRIZIONI

I quadri patologici descritti in questo lavoro sono stati differenziati in sindromi secondo i metodi diagnostici propri della MTC e trattati con agopuntura: la durata del ciclo di trattamento e la frequenza delle sedute variava in base alle condizioni del paziente, con l'obiettivo di rendere il paziente autonomo dalla terapia nel più breve tempo possibile.

Nella prescrizione degli esercizi sono state attentamente considerate le condizioni del paziente, che peraltro nella maggior parte dei casi non ha alcun tipo di conoscenza dei metodi del *Zhineng Qigong*. Gli esercizi consigliati devono quindi prevedere movimenti semplici da memorizzare e di facile esecuzione, in modo da poter essere eseguiti correttamente senza la supervisione dell'insegnante. Il paziente deve essere fiducioso nel beneficio del metodo e nell'assoluta assenza di effetti collaterali e deve essere guidato a rimanere concentrato e consapevole raccogliendo l'attenzione sui movimenti del corpo per "sostituire mille pensieri con un solo pensiero". Concentrazione e consapevolezza sono attività cerebrali ordinate di alto livello che possono trasformare le funzioni vitali da processo automatico a processo consapevole per innalzare il livello di salute. Usare la mente in modo cosciente significa soprattutto imparare a usare l'iniziativa personale nel percorso di guarigione, perdendo l'abitudine a delegare completamente la cura della propria salute e creando nuove abitudini salutari. Inoltre, a prescindere dalla patologia da trattare e dagli esercizi da eseguire, va sempre ribadita l'importanza della regolazione del corpo e del respiro, troppo spesso trascurata durante le attività quotidiane. Infatti il controllo della postura migliora la circolazione di *qi* e sangue e sostiene le attività vitali; regolare la postura migliora la capacità respiratoria, attraverso il rilassamento delle spalle e del torace il diaframma si espande più facilmente permettendo al respiro di scendere fino all'addome. Se il diaframma è bloccato, il Fuoco del Cuore e l'Acqua del Rene non possono fondersi e armonizzarsi, il Fuoco del Cuore divampa verso l'alto, disturba lo *shen* e non vaporizza l'Acqua del Rene, che scende verso il basso senza raffreddare il Fuoco del Cuore: di conseguenza il *qi* degli organi *zang* non si integra in modo equilibrato nel Palazzo *Hunyuan*, lo spazio centrale dove il *qi* del Cielo e il *qi* della Terra si fondono insieme e il *qi* degli organi *zang* si raccoglie e si trasforma.

A prescindere dalla diagnosi differenziale, ogni paziente veniva istruito alla pratica di *la qi* (tirare il *qi*). Questo esercizio fa parte dei metodi di primo livello e permette di allenare lo *hunyuan qi* esterno favorendo lo scambio tra *qi* corporeo e *hunyuan qi* primordiale. Con la pratica dello *hunyuan* esterno il *qi* interno si apre all'esterno, il *qi* esterno si raccoglie all'interno in un reciproco scambio che è alla base dell'omeostasi interna. E' indispensabile che questa sensazione di apertura e chiusura sia portata all'interno delle aree interessate dalla patologia, indipendentemente dalla causa scatenante: in questo modo è possibile imparare ad ascoltare i segnali che il corpo ci invia e riconoscerli come espressione di un turbamento dell'equilibrio interno. *La qi* è il fondamento della "terapia del *qi*" nel processo di guarigione, migliora lo stato di salute, può essere praticato anche da pazienti anziani o debilitati. In base alle condizioni del paziente, l'esercizio può essere praticato in posizione sdraiata, seduta o eretta e permette di sperimentare rapidamente gli effetti positivi della pratica.

Per la corretta descrizione dei requisiti dei movimenti, che non verrà esposta in questa sede, si rimanda ai testi citati nella bibliografia.

SINDROMI *bi*

Le sindromi *bi* comprendono tutte le condizioni infiammatorie e degenerative che interessano muscoli, tendini, ossa e articolazioni, il cui sintomo comune è la presenza di dolore.

In base all'eziologia e alle caratteristiche del dolore si distinguono

- a) *bi* migrante: da invasione di vento, a localizzazione variabile ed erratica
- b) *bi* doloroso: da invasione di freddo, miglioramento con il calore
- c) *bi* fisso: da invasione di umidità, con gonfiore articolare e pesantezza degli arti
- d) *bi* caldo: da invasione di calore/fuoco, con articolazioni rosse, gonfie e calde
- e) *bi* da deficit di *qi* e sangue: dolore diffuso e continuo, astenia, miglioramento con il riposo

Se le forme acute sono in genere legate a invasione di fattori patogeni e vanno spesso incontro a risoluzione spontanea, le forme croniche e recidivanti sottendono comunque, in modo isolato o variamente combinato, deficit di *qi* del Rene, stasi di *qi* del Fegato, deficit di *qi* della Milza. Secondo lo schema delle cinque fasi, l'Acqua è la madre del Legno, il Legno controlla la Terra, la Terra controlla l'Acqua: in altre parole, un deficit di *qi* del Rene (Acqua) impedisce un corretto nutrimento del Fegato (Legno), una stasi di *qi* del Fegato produce un controllo patologico sulle funzioni della Milza, un deficit di *qi* della Milza impedisce il corretto rifornimento del *qi* del Rene attraverso il *qi* del Cielo posteriore proveniente dall'aria e dal cibo.

Le funzioni principali del Rene sono conservare il *qi* nella sua forma di *jing*, controllare riproduzione, crescita e sviluppo, governare le ossa e nutrire i midolli. Il *jie* del *qi* del Rene, il suo serbatoio, è al cavo popliteo. Debolezza costituzionale, malattie croniche, stress emotivo o lavorativo o più in generale abitudini di vita scorrette e non salutari consumano il *jing* del Rene e ne ostacolano il rifornimento: questo predispone a cattivo nutrimento del sistema osseo e predispone all'insorgenza delle sindromi *bi*, soprattutto a carico del distretto lombare.

Il Fegato garantisce l'ampio e libero fluire del *qi* in tutto il corpo, quindi in un certo senso tutte le forme di dolore, inteso come stasi di *qi*, sottendono una stasi di *qi* del Fegato. La causa principale di questa sindrome è uno squilibrio

emozionale, perché il Fegato, come “organo del temperamento”, è particolarmente sensibile alle sollecitazioni emotive: in particolare collera, rabbia, frustrazione, più in generale emozioni a lungo represses che nel tempo indeboliscono la funzionalità del Fegato. La stasi di *qi* compromette inoltre la funzione del Fegato di controllo sui tendini, con conseguente alterazione della contrattilità e del trofismo.

La Milza regola la trasformazione del cibo in *qi* e il suo trasporto in tutto l’organismo, controlla il tono muscolare e la mobilità dei quattro arti, garantisce che ogni organo mantenga la sua posizione fisiologica. Il *jie* del *qi* della Milza è nelle anche. Il deficit di *qi* della Milza può essere secondario a stasi di *qi* del Fegato, secondo la relazione di controllo/sfruttamento del Legno sulla Terra, oppure di natura costituzionale o conseguenza di malattie gravi; ancora, dovuto a abitudini alimentari scorrette, consumo di troppi zuccheri e cibi crudi e freddi, mangiare troppo o troppo poco, condurre una vita troppo sedentaria o un eccessivo impegno mentale non bilanciato da sufficiente attività fisica. Protrusioni o ernie dei dischi vertebrali, fibromialgia, debolezza dei muscoli degli arti inferiori, associati a disfunzione dell’apparato gastrointestinale, sono tra i sintomi del deficit di *qi* della Milza.

A prescindere dall’eziologia delle sindromi *bi*, la prescrizione degli esercizi è indicata in base alla localizzazione del dolore.

1) BI CERVICALE E CERVICOBRACHIALE

Può presentarsi come forma lieve e transitoria causata da traumatismi e posture scorrette, o come un quadro più impegnativo associato a artrosi e osteofitosi o a presenza di ernie o protrusioni cervicali, che compromettono nervi e midollo spinale.

In MTC viene differenziata come

- 1) invasione di vento e freddo
- 2) stasi di sangue
- 3) deficit di *qi* di Fegato e Rene

Esercizi prescritti:

a) Collo di gru e testa di drago, il *qi* riempie il cielo

E' la prima sezione di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo) e rappresenta il movimento guida dell'intera sequenza. Favorisce la risalita del *qi* puro alla testa, migliora la circolazione di *qi* e sangue nella colonna vertebrale e nel cervello, da cui l'utilità anche nelle patologie neurodegenerative, arteriosclerosi, cefalea, acufeni, vertigini. Il perno del movimento è il punto *Dazhui* GV14, punto d'incontro di tutti i meridiani *yang*, posto lungo il meridiano *Du* sotto la settima vertebra cervicale. Inoltre la posizione dei palmi delle mani sulla vita stimola i punti *Jingmen* GB 25, punto *Mu* ventrale del Rene e *Zhangmen* LR13, punto *Mu* ventrale della Milza. Poiché i punti *Mu* ventrali raccolgono l'energia *yin* dell'organo corrispondente, la sollecitazione di *Jingmen* GB 25 e *Zhangmen* LR13 promuove lo scambio tra *qi* del Cielo anteriore e *qi* del Cielo posteriore e sostiene il *qi* ascendente di Rene e Milza, favorendo ulteriormente la mobilizzazione del *qi* verso l'alto.

b) *Tong bi* (onda delle braccia)

Fa parte della seconda sezione di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo) "Contrarre spalle e collo, liberare la circolazione nelle braccia e nelle spalle", ma può essere praticato singolarmente. E' un efficace massaggio per la zona interscapolare poco mobilizzata nelle attività quotidiane, rimuove la

stasi del *qi* degli arti superiori e delle prime vertebre dorsali, apre *Shangzhong* CV17, punto di stimolazione sistemica sul *qi* e la respirazione, localizzato al centro del torace, che favorisce il rilassamento del diaframma e l'apertura della gabbia toracica.

E' un esercizio particolarmente utile in caso di artrosi e osteofitosi del tratto cervicodorsale e in presenza di patologie cardiache e polmonari.

c) *Chen qi* (stirare il qi)

Esercizio fondamentale per vertebre dorsali e articolazione scapolomeroale, particolarmente indicato nei casi di cifosi, mobilizza il *qi* dei meridiani *yin* dell'arto superiore Polmone mano *Taiyin*, Pericardio mano *Jueyin*, Cuore mano *Shaoyin*, apre il torace, dove tutti i meridiani *yin* si incontrano e i meridiani *yin* dell'arto superiore hanno inizio e stimola le funzioni del punto *Shangzhong* CV17. La distensione degli arti superiori permette l'apertura del *jie* del *qi* di Polmone e Cuore, localizzati al gomito. Durante l'esecuzione dell'esercizio l'attenzione è focalizzata in particolare nella regione interscapolare, dove sono localizzati i punti *Shenzhu* GV12, *Fengmen* BL12, *Feishu* BL13, *Xinshu* BL15, *Gaohuangshu* BL43. La stimolazione di questi punti ha effetti molto importanti:

Shenzhu GV12 disperde il vento interno e rinforza il *weiqi* (fattore antipatogeno);

Fengmen BL12 disperde il vento interno ed esterno, diffonde il *weiqi* in superficie per espellere i fattori patogeni, stimola la funzione disperdente del Polmone;

Feishu BL13, punto *Shu* dorsale del Polmone, raccoglie l'energia *yang* del Polmone e ne rafforza le funzioni disperdente e discendente;

Xinshu BL15, punto *Shu* dorsale del Cuore, raccoglie l'energia *yang* del Cuore e calma lo *shen*;

Gaohuangshu BL43 tonifica il *qi* di Polmone e Milza e rafforza il sistema immunitario.

d) Spingere la gamba all'esterno, flettere il piede, disegnare il *taiji*

E' la nona sezione di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo), che ha l'importante funzione di mobilizzare il *qi* verso il basso attraverso i meridiani *yin* e *yang* dell'arto inferiore e riequilibrare *yin* e *yang* di tutto il corpo. Tra l'articolazione metatarsofalangea e l'articolazione della caviglia sono localizzati i punti *Shu* imbarco e *Yuan* sorgente dei meridiani *yin* e *yang* dell'arto inferiore, Milza piede *Shaoyin*, Fegato piede *Jueyin*, Rene piede *Taiyin*, Stomaco

piede *Yangming*, Vescica biliare piede *Shaoyang*, Vescica piede *Taiyang*. I punti *Shu* imbarco hanno la funzione di radunare il *weiqi*, il *qi* difensivo, disperdere i fattori patogeni e tonificare il *qi* dell'organo di pertinenza. A livello dei punti *Yuan* sorgente si raccoglie lo *yuanqi*, il *qi* originario dell'organo, che attraverso il *Sanjiao* viene trasportato nei meridiani. Questo esercizio è di solito consigliato dopo una sessione di pratica limitata al distretto superiore, per riequilibrare *yin* e *yang* ed evitare che il *qi* mobilizzato con le altre sezioni di *xing shen zhuang* si sollevi in alto. E' inoltre indicato in presenza di patologie dell'arto inferiore e in particolare dell'articolazione della caviglia.

2) BI TORACICO E DORSALE

L'eziologia più frequente di questa sindrome è legata a posture scorrette, cifosi e scoliosi, oppure a patologie gastriche e epatobiliari: a prescindere dalla presenza di patologie intercorrenti, l'insorgenza del dolore toracico e dorsale è comunque dovuta a chiusura della gabbia toracica e tensione del muscolo diaframmatico. Il diaframma è una cupola muscolotendinea che deriva embriologicamente dal tratto cervicale (C3-C5) e assicura il movimento respiratorio fondamentale, si contrae e si abbassa durante l'inspirazione, si alza e si rilassa durante l'espirazione. Separa torace e addome in spazio sopradiaframmatico, che ospita polmoni e cuore e spazio sottodiaframmatico, in cui si trovano stomaco, fegato e tutti i visceri. I pilastri del diaframma si ancorano posteriormente alla colonna vertebrale e anteriormente alla gabbia toracica e allo sterno, intrecciando il muscolo ileopsoas. Il diaframma ha inoltre una stretta relazione con il nervo vago, principale regolatore della sfera vegetativa ed è attraversato da esofago, vena cava, aorta addominale. A causa di questi complessi rapporti anatomici, la contrazione del diaframma a seguito di postura scorretta, ansia e stress si riflette su tutta la colonna vertebrale e nel tempo danneggia la funzionalità dei principali organi interni, predisponendo all'insorgenza di patologie gastriche e cardiopolmonari. Nel *Zhineng Qigong* il distretto anatomico interessato dal diaframma rappresenta il Palazzo *Hunyuan*, lo spazio dove lo *hunyuan qi* dei cinque organi interni si concentra e si trasforma: la proiezione superficiale di questa zona corrisponde a *Zhongwan* CV12, punto di stimolazione sistemica sui visceri *fu* e punto *Mu* ventrale dello Stomaco.

Secondo la MTC la sindrome *bi* toracico e dorsale sottende in ogni caso stasi di *qi* del Fegato e ostruzione al flusso del *qi* nel *Daimai* e nel meridiano della Vescica biliare, piede *Shaoyang*. *Daimai* è uno degli otto meridiani straordinari che scorre intorno alla vita come una cintura, connette e armonizza alto e basso, sostiene le funzioni della Milza, si relaziona con Fegato e Vescica biliare. Secondo il taoismo moderno di Mantak Chia e Jeffrey Yuan, all'interno di questo meridiano si raccoglie e si trattiene tutto quello che non si ha la capacità di metabolizzare, per liberarlo nel momento in cui si hanno sufficienti risorse. Sul

piano psichico, l'equilibrio del *Daimai* garantisce flessibilità e adattabilità, equilibrio e capacità di negoziazione, in altri termini la forza di sopravvivenza.

Esercizi prescritti:

a) Seconda serie per lo scioglimento della colonna codificata dal maestro Dou

Elaborazione di alcune sezioni di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo), praticata in posizione seduta. Particolarmente indicati *torsione del busto a sinistra e a destra, stirare inclinando a sinistra e destra, stirare tirando verso l'alto e rilasciando in basso.*

b) Terza serie per lo scioglimento della colonna codificata dal maestro Dou

Elaborazione di alcune sezioni di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo), praticata in posizione sdraiata. Particolarmente indicati *oscillare il ginocchio, tirare il braccio per aprire spalla e fianchi, ribaltare cielo e terra*

c) Il *qi* e la mente si riversano, rafforzare braccia e costole

E' la quarta sezione di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo), condivide con gli esercizi indicati in a) e b) la potente azione di mobilitazione del *qi* nel *Daimai* e nel meridiano della Vescica biliare, piede *Shaoyang*. Il movimento delle costole favorisce l'apertura del cavo ascellare, dove si localizza il *jie* del *qi* del Fegato. Rispetto agli esercizi codificati dal maestro Dou è però di esecuzione più complessa, indicata quindi solo per i pazienti che già praticano *Zhineng Qigong*.

d) *La qi* (tirare il *qi*)

Nonostante l'apparente semplicità, è un metodo di grande efficacia terapeutica indicato per tutti i pazienti. La sua funzione è allenare lo *hunyuan* esterno e promuovere i processi di scambio tra *qi* esterno e *qi* interno alla base di tutti i processi metabolici. L'esecuzione del movimento delle braccia guidato dall'apertura dei gomiti favorisce l'apertura del punto *Shangzhong* CV17, rilassa il diaframma, espande la gabbia toracica, mobilita il *qi* dei meridiani del Fegato, piede *Jueyin* e della Vescica biliare, piede *Shaoyang*.

e) Fissare il puntino nero

Esercizio particolarmente efficace per rimuovere la stasi di *qi* del Fegato, perché secondo la MTC gli occhi sono l'apertura esterna dell'organo. Indicato soprattutto per lavorare sulla gestione degli squilibri emozionali, in particolare rabbia e frustrazione, migliora la capacità visiva ed è un importante ausilio nel trattamento delle patologie oculari.

3) *BI* LOMBARE

E' una delle patologie dolorose più diffuse che si riflette frequentemente sugli altri distretti della colonna e sugli arti inferiori. Si stima che almeno l'80% della popolazione di età compresa tra i 40 e i 50 anni ne soffra almeno una volta nella vita. L'eziologia è multiforme e può riconoscere quadri infiammatori post-traumatici, posture scorrette protratte nel tempo, protrusioni o ernie vertebrali, spondilolistesi con scivolamento vertebrale, artrosi e osteofitosi, nonché patologie intestinali e urogenitali. Nell'insorgenza e nella persistenza del dolore lombare svolge un ruolo molto importante la contrattura del muscolo ileopsoas, che occupa una posizione strategica nel bacino. Infatti l'ileopsoas è costituito da due ventri muscolari: il muscolo iliaco, che origina dal bacino a livello dell'ala iliaca e si inserisce sul piccolo trocantere del femore; il muscolo psoas propriamente detto che origina dai processi trasversi delle vertebre lombari e dell'ultima vertebra toracica e raggiunge il femore a livello del piccolo trocantere, dove si unisce con il muscolo iliaco. Questo muscolo controlla la mobilità di femore, bacino e colonna vertebrale e garantisce il movimento di flessione dell'articolazione dell'anca; inoltre nel suo percorso entra in relazione con rene, intestino, utero e diaframma. Il cattivo funzionamento del muscolo ileopsoas è spesso responsabile di lombalgia, coxalgia, sacroileite, algie inguinali, patologie intestinali e urogenitali.

In MTC il dolore lombare è causato da

- 1) invasione di freddo-umidità o umidità-calore
- 2) stasi di sangue da traumatismi
- 3) deficit di *qi* del Rene

4) deficit di *qi* di Fegato e Rene (in caso di sciatalgia)

Nel *Zhineng Qigong* il rilassamento del tratto lombare, conosciuto con il termine di *songyao*, è un obiettivo fondamentale nel percorso della pratica, come espresso dal maestro Pang Ming in una lezione del 2000 su *zhi tui zuo song yao fa* (seduti con le gambe distese per rilassare la vita): “chi vuole ricercare seriamente le attività vitali e/o praticare seriamente le arti marziali non può costruire fondamenta solide senza praticare in questo modo. Dopo 20 anni di insegnamento ho concluso che se vogliamo cambiare la qualità del nostro corpo e della nostra mente dobbiamo lavorare sulle fondamenta (*mingmen*), lavorare direttamente sul palazzo è insufficiente. Per questo ho parlato di “l’origine della vita e della coscienza è nello spazio lombare”, della necessità di aprire lo spazio del *qi* prenatale, costruire l’essenza interna. Quando il capitale interno è sufficiente, attiriamo il *qi* esterno, è più facile. Questo non significa che in passato abbiamo sbagliato: abbiamo già fatto bene, ma ora possiamo fare ancora meglio”.

Lavorare su *songyao* permette di

- 1) chiudere *Huiyin* CV1 per accumulare *qi* nel *dantian* inferiore
- 2) rilassare le prime tre vertebre lombari
- 3) aprire il punto *Yaoyangguan* GV3, posto tra quarta e quinta vertebra lombare, per favorire la risalita del *qi yang* lungo *Dumai* e migliorare l’elasticità articolare
- 4) distendere il punto *Yaoshu* GV2, posto tra sacro e coccige, per promuovere la risalita del *qi* nel midollo spinale
- 5) aprire l’articolazione sacroiliaca per incrementare la quantità di *qi* e facilitare il lavoro indicato nei punti precedenti
- 6) liberare *Daimai* per armonizzare alto e basso

L’apertura del tratto lombare permette inoltre al *qi* di risalire liberamente verso l’alto fino alle ultime vertebre cervicali e alla base cranica, migliorando la circolazione cerebrale, la chiarezza e la stabilità mentale.

Gli esercizi più indicati per sviluppare *songyao* sono

- 1) *san xin bing zhan zhuang* (posizione statica in piedi per l’unione dei tre centri)
- 2) *zhi tui zuo song yao fa* (seduti con le gambe distese per rilassare la vita)
- 3) *dun qiang gong* (accovacciata al muro)

- 4) flettere il corpo in avanti, arrotondare la vita, aprire il *Dumai* (quinta sezione di *xing shen zhuang*, sequenza per l'unione di mente e corpo)
- 5) ruotare la vita, mulinare le anche, il *qi* torna al *dantian* (sesta sezione di *xing shen zhuang*, sequenza per l'unione di mente e corpo)

- 1) *san xin bing zhan zhuang* (posizione statica in piedi per l'unione dei tre centri)

Metodo fondamentale del *Zhineng Qigong*, è una pratica principalmente statica che prevede una parte dinamica di apertura e chiusura. Valido strumento per rilassare il tratto lombare e aprire l'articolazione sacroiliaca, ha l'importante funzione di permettere al *qi* mobilizzato con gli esercizi dinamici di raccogliersi nel *dantian* inferiore. La postura corretta è il requisito fondamentale per questa pratica, mantenendo concentrazione e consapevolezza all'interno, regolando la stabilità dello stato mentale, focalizzando l'attenzione sul *dantian* inferiore, all'interno del quale si fonde l'energia dal centro della testa, dal centro dei palmi delle mani, dal centro delle piante dei piedi.

- 2) *zhi tui zuo song yao fa* (seduti con le gambe distese per rilassare la vita)

Questa posizione statica rappresenta il culmine dell'opera del dottor Pang Ming. Lo scopo di questo esercizio è rilassare il tratto lombare, lo scavo pelvico e l'articolazione dell'anca esercitando una contrazione sul muscolo ileopsoas. Con il rilassamento del tratto lombare e l'apertura del punto *Mingmen* GV4 è possibile raccogliere il *qi* del Rene, che nutre tutti gli organi e facilitare lo scambio e la trasformazione tra *qi* originario prenatale e *qi* acquisito postnatale, proveniente dall'aria e dagli alimenti. Con l'attenzione nel *dantian* inferiore, si contrae il muscolo ileopsoas in inspirazione, raccogliendo in alto i tre orifizi *yin* (ano, uretra e perineo), spingendo in basso il diaframma e l'ombelico indietro verso *Mingmen*, dove tutto converge. Inoltre la contrazione muscolare esercitata praticando la posizione statica *zhi tui zuo song yao fa* stimola l'apertura dei punti *Qichong* ST30 e *Chongmen* SP12 legati a *Chongmai*, meridiano straordinario che garantisce la connessione tra *qi* del Cielo anteriore e *qi* del Cielo posteriore. *Chongmai* compare per primo nell'embriogenesi ed è espressione dell'energia che dà origine alla vita, governa la riproduzione, è il mare di organi e visceri e dei meridiani e dà origine a tutti i meridiani straordinari. Questa posizione, che come *san xin bing zhan zhuang* è la base per nutrire le fondamenta e mantenere lo stato di salute, è particolarmente efficace per risolvere tutte le patologie del tratto lombare e dell'articolazione delle anche, per trattare i disordini della sfera sessuale e riproduttiva e dell'apparato gastrointestinale.

3) *dun qiang gong* (accovacciata al muro)

La pratica quotidiana di questo esercizio è indicata per trattare qualunque tipo di patologia, ad eccezione dei disturbi mentali. E' un metodo tradizionale, tenuto a lungo segreto dai maestri, di particolare efficacia per rilassare e aprire le vertebre lombari, le articolazioni di anca, ginocchio e caviglia, allenare *Dumai* e *Renmai* e permettere di raccogliere il *qi* nel *dantian* inferiore. Inoltre promuove lo scorrimento del *qi* in tutto il corpo, controllando le reazioni avverse alla pratica, rimuove la stasi, sostiene le funzioni di Milza e Stomaco, costituendo quindi un valido presidio nel trattamento dei disturbi metabolici e del diabete.

4) Flettere il corpo in avanti, arrotondare la vita, aprire il *Dumai*

E' la quinta sezione di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo) che se praticata con assiduità può portare grandi benefici allo stato di salute. Si concentra sull'apertura di *Dumai*, favorendo il nutrimento delle ossa e del midollo e sulla distensione del meridiano della Vescica, piede *Taiyang*, sul cui ramo posteriore sono distribuiti i punti *Shu* dorsali degli *zang fu*. I punti *Shu* dorsali raccolgono l'energia *yang* dei rispettivi organi e visceri, potenziandone la corretta funzionalità. La distensione del meridiano della Vescica, piede *Taiyang* sollecita inoltre il cavo popliteo, dove si trova il *jie* del *qi* del Rene. Poiché si tratta di una sezione fisicamente impegnativa, in fase iniziale va eseguita senza forzare eccessivamente i propri limiti, piegandosi in modo lento e naturale, mantenendo l'attenzione sul rilassamento della colonna, respirando dentro *Mingmen*

5) Ruotare la vita, mulinare le anche, il *qi* torna al *dantian*

E' la sesta sezione di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo), indicata anche per le patologie del sistema urinario e riproduttivo. Mobilizza il coccige, rinforza il pavimento pelvico e controlla l'elasticità degli sfinteri attraverso la stimolazione del punto *Huiyin* CV1, posto tra i due orifizi *yin* ano e uretra. Questo apre lo spazio del *dantian* inferiore e facilita la raccolta del *qi* all'interno. Come tutti gli esercizi che lavorano sull'articolazione dell'anca, apre il *jie* del *qi* della Milza. Mobilizza il *qi yang* attraverso *Dumai* e tonifica il *qi* del Rene.

Oltre alle pratiche per sviluppare *songyao*, nel trattamento del *bi* lombare ci sono esercizi particolarmente indicati nei pazienti che non hanno familiarità con la pratica del *Zhineng Qigong*, in virtù della loro maggiore semplicità di esecuzione rispetto alle pratiche sopracitate:

a) Terza serie per lo scioglimento della colonna codificata dal maestro Dou

Elaborazione di alcune sezioni di *xing shen zhuang* (sequenza per l'unione di mente e corpo), praticata in posizione sdraiata. Particolarmente indicati *oscillare il ginocchio, alzare e abbassare Mingmen, distendere tutto il corpo.*

b) Mezzo collo di gru

Codificato dal maestro Ooi Kean Hin, associa il lavoro sul muscolo psoas con l'allungamento della colonna vertebrale a partire dall'estensione del tratto cervicale

c) Onda del corpo

Particolarmente indicato come esercizio di apertura delle sessioni di pratica, può essere eseguito in posizione eretta o seduta. Permette di rilassare in modo progressivo tutta la colonna vertebrale a partire dal tratto cervicale, per aprire *Dumai* e *Renmai* e garantire la pervietà della circolazione del *qi* al loro interno. *Dumai*, meridiano straordinario che decorre lungo la linea mediana posteriore, mare di tutti i meridiani *yang*, controlla lo *yang* di tutto il corpo, nutre cervello, midollo e colonna vertebrale, è collegato al Rene e *Mingmen* attraverso il punto *Mingmen* GV4. *Renmai*, meridiano straordinario che decorre lungo la linea mediana anteriore, mare di tutti i meridiani *yin*, controlla la riproduzione, la conservazione dell'energia originaria e la regolazione dell'attività respiratoria. Lungo il suo percorso sono collocati i punti di apertura del *dantian* inferiore (da *Huiyin* CV1 a *Shenque* CV8), del *dantian* intermedio (da *Shenque* CV8 a *Jiuwei* CV15) e del *dantian* superiore (da *Jiuwei* CV15 a *Chengjiang* CV24)

DOLORE ADDOMINALE

E' un sintomo molto diffuso, ad eziologia multiforme: può infatti associarsi a patologie del tratto gastrointestinale, come gastrite, ernia iatale, pancreatite, malattia diverticolare, sindrome da malassorbimento, disbiosi intestinale, stipsi o diarrea; ancora, spesso in associazione, patologie dell'apparato urogenitale, quali disordini del ciclo mestruale, dismenorrea, cistite, prostatite, vaginite. A prescindere dalla patologia sottostante, alla base ci sono soprattutto disordini della sfera alimentare, ansia e stress, che compromettono la corretta funzionalità del sistema gastrointestinale, urinario e riproduttivo.

L'eziologia secondo la MTC comprende due grandi categorie, sindromi esterne e sindromi interne.

1) Sindromi esterne

Sono sindromi da eccesso e si presentano con sintomi violenti, rapida insorgenza e rapida risoluzione. Sono causate da invasione di fattori patogeni climatici, soprattutto freddo o caldo, fattori patogeni infettivi, disordini alimentari.

2) Sindromi interne

Sono sindromi da deficit di *zhengqi*, caratterizzate da disturbi cronici e recidivanti con pousse' acute. Le cause più frequenti sono stasi di *qi* del Fegato,

deficit di *qi* di Milza e Stomaco, deficit di *yang* di Milza e Rene, le cui principali caratteristiche sono state esposte nel paragrafo relativo alle sindromi *bi*

La stasi di *qi* del Fegato è una delle sindromi che si riscontrano con maggiore frequenza nella popolazione occidentale, sottoposta al continuo stress dello stile di vita delle grandi città: la causa principale è uno squilibrio emozionale, in particolare la collera repressa a lungo, la rabbia, la frustrazione, emozioni che protratte nel tempo indeboliscono la funzionalità del Fegato. Questo provoca l'instaurarsi di un circolo vizioso perché se la funzionalità del Fegato è danneggiata, il *qi* non scorre liberamente e l'ostacolo alla circolazione causa maggiore sensibilità alle sollecitazioni emotive, che in quanto *qi* tendono a ristagnare. In MTC il Fegato è detto "organo del temperamento", inteso proprio come responsabile dello stato emotivo. Il dolore addominale si accompagna a distensione e gonfiore, sensazione di costrizione toracica e di nodo in gola, facilità al pianto immotivato e all'irascibilità. Alla stasi di *qi* del Fegato fa spesso seguito il deficit di *qi* della Milza, secondo la relazione di controllo/sfruttamento del Legno sulla Terra.

Il deficit di *qi* della Milza, oltre che secondario a stasi di *qi* del Fegato, può essere di natura costituzionale o conseguenza di malattie gravi; ancora, dovuto a abitudini alimentari scorrette, consumo di troppi zuccheri e cibi crudi e freddi, mangiare troppo o troppo poco, condurre una vita troppo sedentaria o un eccessivo impegno mentale non bilanciato da sufficiente attività fisica. Il dolore addominale si accompagna a astenia, apatia, inappetenza, eruttazioni, gonfiore addominale e difficoltà digestive, feci non formate, facilità agli edemi declivi, debolezza arti inferiori, prolasso uterino e vescicale.

Anche il deficit di *yang* di Milza e Rene può avere una base costituzionale o derivare da malattie croniche, stress emotivo o lavorativo o più in generale abitudini di vita scorrette e non salutari che consumano il *jing* del Rene. In questo caso il dolore addominale si accompagna a lombalgia ricorrente, astenia, disturbi dell'apparato urogenitale (disordini ciclo mestruale, infezioni urinarie, patologie della sfera sessuale)

Esercizi prescritti:

- a) Tutti gli esercizi per sviluppare *songyao*, già esposti nel capitolo precedente
- b) *Roufu* (massaggio dell'addome)

Utilizzato dai monaci Shaolin come esercizio preliminare di addestramento, può essere eseguito in posizione eretta, seduta o sdraiata. E' un esercizio molto efficace per raccogliere il *qi* e nutrire il Palazzo *Hunyuan* e il *dantian* inferiore. Effettuato direttamente sull'ombelico e fino a tre dita inferiormente, stimola le funzioni di importanti punti di tonificazione generale, come *Guanyuan* CV4, *Qihai* CV6, *Shenque* CV8; posizionando i palmi a metà tra ombelico e sterno permette di entrare in contatto con il Palazzo *Hunyuan* attraverso *Zhongwan* CV12, punto di stimolazione sistemica sui visceri *fu* e punto *Mu* ventrale dello Stomaco. Di grande efficacia nel trattamento del dolore addominale sia in forma acuta che cronica e per riequilibrare lo stato emotivo, è soprattutto un importante metodo di tonificazione delle fondamenta, indicato quindi anche per i pazienti con condizioni fisiche compromesse. Consigliato al termine delle sessioni di pratica per raccogliere il *qi* mobilizzato con l'esecuzione degli esercizi.

CONCLUSIONI

Questo lavoro rappresenta la sintesi di un percorso personale iniziato con una formazione di medicina occidentale moderna, proseguito con lo studio della medicina tradizionale cinese, culminato con la pratica e la formazione per l'insegnamento del *Zhineng Qigong*. Ho iniziato la professione medica come anestesista rianimatore, alternando il lavoro in sala operatoria, dove il paziente dipende completamente all'anestesista per il mantenimento delle funzioni vitali, al lavoro in ambulanza, in situazioni di emergenza in cui non si riesce sempre a garantire la sopravvivenza del paziente, al lavoro in rianimazione, seguendo pazienti in stato di coma molte volte irreversibile. Ho capito molto presto che per quanto la terapia fosse impostata in modo rapido e corretto, la capacità di sopravvivenza era condizionata dalle condizioni generali del paziente e dalla sua risposta alle cure. Lo studio della MTC, culminato con la pratica di *Zhineng Qigong* mi ha fornito lo strumento per lavorare sulla prevenzione, che passa necessariamente attraverso il rinforzo delle capacità di difesa e più in generale di adattamento.

La parte più impegnativa del lavoro è far capire al paziente che non si può guarire se non ci si assume la responsabilità della propria salute, scegliendo di

non dipendere da farmaci o terapie, ma attraverso l'iniziativa personale riconoscere e modificare abitudini errate, lavorando su quello che il *Zhineng Qigong* chiama sistema di riferimento.

Il sistema di riferimento è il modello seguito dalla mente che ci spinge a dare una risposta appropriata alle sollecitazioni esterne, un insieme di convinzioni strutturate in giudizi attraverso cui viene interpretata la realtà. E' fortemente condizionato dal contesto familiare, sociale e culturale in cui si cresce e vive e dunque fornisce una prospettiva soggettiva e incompleta per la comprensione e la valutazione della realtà. Il sistema di riferimento si forma nel neonato sulla base delle capacità ordinarie attraverso cui il mondo oggettivo viene riconosciuto e fissato nello *yiyuanti* primario o semplice, in cui non c'è coscienza della separazione dal mondo esterno, condizionando l'attività mentale. Si crea così il mondo soggettivo, la visione oggettiva, l'opinione personale, parte del mondo oggettivo che ne costituisce lo sfondo.

Il sistema di riferimento è uno strumento fondamentale per fornire risposte adeguate alle sollecitazioni esterne, ma diventa limitazione alla crescita personale quando non viene mai messo in discussione. Il rigido attaccamento alle proprie opinioni diventa quindi legame di parte, soggettivo e parziale, che rende impossibile ampliare la propria conoscenza e accogliere nuove informazioni. Quando il sistema di riferimento viene occupato dal legame di parte, la natura originale di *yiyuanti* viene mascherata.

Attraverso la pratica continua e sincera è possibile prendere distanza dal legame di parte, lavorando anche sul piano teorico per conoscere sempre meglio il funzionamento delle attività vitali, sforzandoci di restare umili e in armonia con la natura, accettando il fluire continuo della propria esistenza all'interno del fluire continuo dell'universo, senza giudizi e attaccamenti.

Solo quando il legame di parte viene eliminato, la mente si libera dalla soggettività rigida e prevenuta, *yiyuanti* riacquista la propria natura pura e calma e può integrarsi con lo *hunyuanqi* dell'universo.

“Trenta raggi convergono in un mozzo
dal vuoto centrale dipende l'utilità del carro.
Si modella l'argilla per fare un vaso
dal vuoto interno dipende l'utilità dello stesso.

Si aprono porte e finestre per fare una casa
dai vuoti dipende l'utilità della casa.
Infatti è solo dal non essere
che si realizza l'essere"
Laozi, *Dao De Jing*, cap. 11

BIBLIOGRAFIA

- Ooi K., *Zhineng Qigong I: Introduzione, teoria olistica e scienza del qigong*, 2013
- Ooi K., *Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente (yishi) e coltivazione della virtù (daode)*, 2013
- Marino V., Testa R., *Zhineng Qigong, Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Nuova Ipsa, 2007
- Pang M., *I metodi della scienza del Zhineng Qigong*, 2018
- Maciocia G., *I fondamenti della medicina tradizionale cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, 2007
- AAVV, *Elementi essenziali di agopuntura cinese*, Edizioni Paracelso, 1982
- Zhang R., Wu X., *I punti di agopuntura e i loro meccanismi d'azione*, Masson 1994
- Laozi, *Tao, Il libro della via e della virtù*, Stampa alternativa, 1994

Estratti da testi e lezioni del dott. Pang Ming (traduzione dal cinese A. Carloni),
2019