



ALMA – Associazione Lombarda Medici Agopuntori - Scuola di Qi Gong e Taijiquan

Alessandra Puigserver

Tesina di approfondimento

“LA PRATICA DEL QI GONG: IL SUONO DELLA MILZA COME
METODICA DI AUTOCURA”

Relatore

Dott. Paola Poli

Anno 2013/2014

INDICE

| | | |
|---|----|----|
| 1. Il Qi Gong : allenamento del soffio vitale | p. | 2 |
| 1.1. Introduzione e significato del termine Qi Gong | p. | 2 |
| 1.2. I Fondamenti e le vie energetiche | p. | 3 |
| 1.3. Proprietà energetiche: il Qi Gong come disciplina preventiva e terapeutica | p. | 5 |
| 2. Liu zi jue: la metodica dei Sei Suoni Segreti | p. | 6 |
| 2.1. Introduzione storica | p. | 6 |
| 2.2. Preparazione alla pratica: la posizione e il modo | p. | 6 |
| 2.3. La pratica: i Sei Suoni Segreti | p. | 8 |
| 2.3.1 I suono del Fegato | p. | 9 |
| 2.3.2. Il suono del Cuore | p. | 10 |
| 2.3.3. Il suono della Milza | p. | 10 |
| 2.3.4. Il suono del Polmone | p. | 11 |
| 2.3.5. Il suono del Rene | p. | 11 |
| 2.3.6. Il suono del Triplice Riscaldatore | p. | 11 |
| 3. I Sei Suoni Segreti: note sulla pratica esperienziale | p. | 12 |
| 4. il Suono della Milza come metodica di auto terapia: caso studio | p. | 14 |
| 4.1. Analisi clinica del caso studio | p. | 14 |
| 4.2. Introduzione all'esperienza di autocura adottata | p. | 15 |
| 4.3 Conclusioni e bilancio dell'esperienza | p. | 16 |
| Bibliografia | p. | 17 |

1. IL QI GONG: ALLENAMENTO DEL SOFFIO VITALE

1.1. Introduzione e significato del termine Qi Gong



Fig. 1 - Ideogrammi Qi e Gong

Le discipline psicocorporee tipiche della pratica della Medicina Cinese in questi ultimi anni hanno raggiunto un vasto pubblico occidentale: tra queste il **Qi Gong**, **antica pratica cinese** poco conosciuta fino a qualche tempo fa, sta avendo una rapida espansione, supportata dal consenso sempre maggiore che riscuote.

Le radici di questa pratica antichissima risalgono circa al 1100 – 771 a.C., datazione del **Pendente di Giava**, un manufatto sul quale sono iscritti quarantacinque ideogrammi che descrivono un metodo di controllo della propria energia attraverso l'esecuzione di esercizi relativi alla sfera fisica e mentale: sono esposti i fondamenti della tecnica respiratoria cinese e i modi per ottimizzare la relazione tra l'uomo e il cosmo che lo circonda.

L'interpretazione degli ideogrammi cinesi che indicano i termini QI e GONG rappresenta il modo migliore per capirne il significato intrinseco.

Il primo termine “**QI**” (pronunciato CI) è composto, nella parte inferiore, da un pugno di riso e, nella parte superiore, dalla rappresentazione schematica del vapore e della fragranza dello stesso che tende a salire verso l'alto. Il **riso** e il **vapore** rappresentano i due aspetti complementari di Qi, il soffio vitale: il primo è il momento del **nutrimento** mentre il secondo è la **respirazione**.

Il secondo ideogramma “**GONG**” è composto da due elementi: il primo rappresenta il **lavoro**, l'allenamento, la pratica, mentre il secondo mostra un tendine ed un **muscolo**.

Il termine **Qi Gong** quindi significa “**allenamento del soffio vitale**”: ciò significa allenare il rapporto con se stessi, con la propria vitalità, attraverso una partecipazione profonda a quello che si è, per attuare la propria trasformazione. Il Qi Gong non è solo una disciplina, ma un patrimonio

vastissimo di pratiche riferite al lavoro sulla propria energia vitale, che hanno come primo obiettivo il raggiungimento e, successivamente, il mantenimento dell'equilibrio del corpo in ogni suo aspetto, fisico, energetico, emozionale e mentale.

La basi sulle quali si fonda la pratica sono la respirazione, l'alternarsi di movimento e immobilità, il rilassamento e la meditazione: attraverso il continuo esercizio il corpo e la mente raggiungono una progressiva armonizzazione ed una maggiore consapevolezza, nell'ottica dell'ottenimento di uno stato di benessere psicologico e fisico.

1.2. I Fondamenti del Qi Gong e le vie energetiche

Nella tradizione cinese, e di conseguenza nella pratica del Qi Gong, **l'organismo vivente** non è considerato solo per il suo aspetto anatomico, ma viene indagato soprattutto per l'aspetto energetico/organico. La capacità di **metabolizzare i soffi della terra e del cielo per trarne alimento vitale** rappresenta il centro dell'essere vivente: nutrirsi della vita che il cosmo offre mantenendo un contatto stabile ed aperto con l'ambiente è ciò che rigenera la vitalità.

Il nutrimento avviene sempre attraverso una porta che, per ricevere l'alimento, deve essere aperta mediante un'azione consapevole: con la pratica del **Qi Gong, si allena il corpo**, in tutte le sue componenti, **ad aprire questa porta per ricevere, trasformare e far fluire il soffio vitale**.

L'organismo è lo specchio di ciò che lo circonda: **i tre tesori celesti, San Bao** (sole, luna e stelle) elementi costitutivi del cosmo, hanno i loro corrispettivi **nei tre tesori organici**, che fin dal concepimento rappresentano i diversi aspetti del soffio ancestrale della nuova vita: **Shen lo spirito**, la radice spirituale ed animica, **Jing l'essenza**, la capacità riproduttiva, e **Qi il soffio**, l'energia interna organica. **Qi è il nutrimento organico**: esso viene assorbito dall'ambiente, scorre lungo la **rete di canali e vasi energetici, Jing mai**, che percorrono l'intero organismo, nutrendoli durante il suo passaggio, e viene **elaborato** e immagazzinato in profondità dagli organi e dai visceri, **Zang fu**, tesaurizzatori e metabolizzatori profondi. Per completare il quadro della vitalità intrinseca nell'organismo, oltre ai tre tesori già citati, Shen (lo spirito), Jing (l'essenza) e Qi (il soffio), essa si esprime anche in **Xue, il sangue, Jin ye, i liquidi organici, e Jin, la forza interiore**.

La disciplina del Qi Gong interagisce contemporaneamente con tutti questi aspetti dell'essere vivente, **armonizzando e riequilibrando l'intera sua struttura**: inoltre il suo influsso può essere indirizzato mediante precise metodiche a seconda che l'obiettivo sia il rinforzo profondo degli organi e dei visceri, il miglioramento del flusso energetico attraverso i canali o l'incremento dell'assimilazione dei soffi nutritivi esterni, celesti o terrestri.

Per entrare nello specifico dell'esperienza, la pratica del Qi Gong è costituita da tre momenti principali, aspetti complementari e indiscindibili tra di loro, che si differenziano per l'azione su livelli diversi : *Tiao Shen*, **armonizzare il corpo**, *Tiao Xi*, **armonizzare il respiro**, e *Tiao Xin*, **armonizzare la mente**. Tipicamente questi momenti sono individuabili in una metodica basilare del *Zhang Zhan Qi Gong*, il cosiddetto allenamento in piedi, in posizione eretta.

Il primo aspetto, *Tiao Shen*, **riguarda la postura e l'atteggiamento del corpo fisico**. La posizione deve essere con i piedi paralleli, distanti tra di loro quanto le spalle, resi partecipi dell'esperienza mediante l'intento di sentirli ben saldi al terreno, attraverso delle **radici energetiche**; il corpo è rilassato, morbido ma allo stesso tempo tonico ed elastico; le gambe sono leggermente flesse, né piegate, né ipertese; il ventre molto rilassato, non contratto, come il petto, che deve risultare disteso e vuoto; le braccia sono lungo i fianchi, lasciate cadere ma comunque attive e toniche, con il palmo delle mani rivolto verso il corpo; la bocca rimane chiusa, con le arcate dentarie che quasi si sfiorano e la lingua appoggiata sul palato; **lo sguardo deve essere rivolto verso il proprio interno**, senza guardare alcun oggetto esterno; ed infine la testa deve essere ben dritta, con il mento leggermente abbassato, come se idealmente ci fosse un filo che collega la sommità del capo al cielo.

Dopo aver armonizzato il corpo, trovando un proprio assetto all'interno dello spazio, ci si concentra su *Tiao Xi*, **per regolarizzare e dar valore e significato al respiro**. La respirazione deve risultare naturale, molto lieve, non affannata e quasi impercettibile: il **respiro rappresenta il ponte tra l'organismo e l'ambiente**, e si deve far discendere l'aria inspirata fino al ventre, come se attraverso il naso penetrasse in tutto il corpo. Non sono solo i polmoni che respirano, ma è tutta la pelle che, attraverso l'aria, riceve il soffio celeste e, attraverso i piedi, riceve il soffio terrestre.

Una volta che il corpo ha trovato una propria dimensione capace di ricevere il nutrimento al di fuori di esso, seguendo il ritmo del respiro, interno ed esterno, si è ricettivi e consapevoli per affrontare **l'armonizzazione della mente, Tiao Xin**: questo passaggio risulta fondamentale nel riassetto energetico dell'organismo, perché le emozioni sono gestite e metabolizzate dagli organi interni, ed un eccesso di attività può portare l'insorgenza di malattie interne.

Le preoccupazioni e i sentimenti eccessivi devono essere allontanati; la mente e lo spirito devono essere rilassati, ma concentrati allo stesso tempo; durante la **pratica esperienziale bisogna essere "vuoti", ma allo stesso tempo centrati, presenti e partecipi** di quello che sta succedendo dentro e fuori di sé; ogni azione deve avere un'intenzione, stabile, determinata e costante, come lo deve essere la mente che la muove.

1.3. Proprietà energetiche: il Qi Gong come disciplina preventiva e terapeutica

L'organismo è quindi composto da **tre aspetti fondamentali: sostanze energetiche** (Jing, Qi, Shen, Xue e Jin ye), **organi e visceri** (Zang fu), **canali e punti** (Jing mai e Xue). Il Qi Gong riesce ad interagire, armonizzando e tonificando, con tutti e tre questi aspetti attraverso delle metodiche ben precise: il lavoro che viene fatto su se stessi è un **allenamento corporeo, energetico, respiratorio, emozionale e mentale**. In fase di prevenzione, viene privilegiata l'esecuzione di esercizi volti ad ottimizzare lo stato vitale, mentre in fase di terapia, a seconda della patologia in essere, le esperienze pratiche vengono ottimizzate per regolarizzare ogni singolo squilibrio energetico, aumentando l'assimilazione in fase di carenza, o disperdendo il soffio patogeno nelle situazioni di eccesso. Nella cura il **Qi Gong permette al singolo di attuare su se stesso un'autocura per riequilibrare le proprie alterazioni energetiche**. Un organismo con carenza energetica è soggetto alle incursioni degli agenti patogeni ambientali: il trattamento curativo da un lato rinvigorisce l'energia vitale, dall'altro disperde le energie perverse che sono penetrate in esso. Le metodiche tradizionali cinesi terapeutiche si basano su questi due principi, ed il Qi Gong fornisce il suo contributo fondamentale al raggiungimento ed al mantenimento dello stato di salute. Mediante la pratica attiva del Qi Gong può essere **riequilibrata sia la profondità organica**, lavorando sulla tonificazione o sulla dispersione delle energie dell'organo con patologia da carenza o eccesso, **sia lo scorrimento dell'energia lungo i canali energetici superficiali**, fondamentale per il corretto funzionamento del metabolismo corporeo. Attraverso un allenamento continuativo mirato, il paziente può praticare su di sé un'autocura efficace per coadiuvare e integrare le pratiche terapeutiche seguite: per esempio, nell'intervallo tra le sedute di agopuntura, il paziente può in modo autonomo continuare il lavoro energetico senza l'ausilio del medico. Tra le pratiche più indicate in questi casi, ricoprono una basilare importanza i Sei Suoni Segreti.

2. LIU ZI JUE: LA METODICA DEI SEI SUONI SEGRETI



Fig. 2 – Dao Yin Tu. “Carta illustrata del Guidare e del Soffio”. Datazione: 200 a.C.

2.1. Introduzione storica

Li uzi jue è la **metodica dei Sei Suoni Segreti**, dal grande valore curativo e preventivo. Si tratta di una pratica che include nell’esercizio, oltre al movimento corporeo, al fluire del soffio e al respiro, la **vocalizzazione**: ad ogni organo è associato un suono ben preciso, capace di far entrare in risonanza e ad attivare l’area al quale è associato.

La metodica dei Sei Suoni Segreti ha origini antiche, e la sua prima comparsa avviene nel IV sec.d.C.: nel corso dei secoli venne precisata e descritta in modo più analitico e conosce una vasta diffusione. I sei suoni, collegati agli organi interni ed al triplice riscaldatore, corrispondono ai sei modi espiratori da eseguire durante gli esercizi della pratica. Gli ideogrammi corrispondenti hanno un preciso valore onomatopeico, che è in grado di dare istruzioni sia sull’atto respiratorio, sia sul tipo di suono da emettere durante l’espriro.

2.2. Preparazione alla pratica: la posizione e il modo

La metodica dei Sei Suoni Segreti è un allenamento interno, quindi il modo con il quale viene affrontato l’esercizio e la posizione assunta devono essere finalizzati ad eseguire un lavoro **soprattutto intimo**. La posizione da assumere è quella eretta, e i passaggi da affrontare prima di eseguire l’esercizio sono quelli descritti precedentemente, nel paragrafo relativo ai fondamenti del Qi Gong, e cioè *Tiao Shen*, armonizzare il corpo, *Tiao Xi*, armonizzare il respiro, e *Tiao Xin*, armonizzare la mente. Una volta raggiunto uno stato di quiete, mentale e fisico, è possibile

intraprendere gli esercizi, ricordando che, nel corso della pratica, **l'emissione del respiro e dei suoni** corrisponde **ad un'esperienza di apertura ed emanazione del sé verso l'esterno**, mentre durante gli **inspiri, si deve agevolare l'ingresso del soffio cosmico all'interno dell'organismo**, attraverso il respiro, i palmi (delle mani e dei piedi) e la pelle: l'atteggiamento deve essere quello della partecipazione e dell'ascolto.

L'inizio di ogni sessione di esercizi è rappresentato da un atto consapevole e avviene attraverso il **contatto del *Dan Tian***, detto campo di cinabro (minerale alchemico per eccellenza), per **“entrare in interno”**. Il *Dan Tian* è una struttura energetica che funge da **centro gravitazionale del movimento vitale, della trasformazione e dell'evoluzione del soffio**: il Qi Gong ha lo scopo di mantenerlo vivo ed attivo, accrescendone le capacità energetiche. La sua collocazione è poco al di sotto dell'ombelico, nella profondità del ventre, esso è caratterizzato anche da una triplice proiezione corporea e funzionale, una per ogni aspetto della vitalità. Nel ventre, dove si trova anche il *Dan Tian* primario, risiede il ***Xia Dan Tian*, campo di cinabro inferiore**, che presiede alla trasformazione del *Jing*, l'essenza, l'aspetto ereditario della vitalità organica: contattare se stessi, ***Ti Bao Shi***, vuol dire fare **esperienza di un campo di energia posto sotto l'ombelico**, cercando di dare una forma e una consistenza ad esso con i palmi delle mani. Il *Xia Dan Tian* è anche il luogo dove, durante la **fase di inspirazione, il soffio interno**, che scorre nel corpo attraverso i canali organici, **ed il soffio esterno**, assorbito dalle vie aeree, dai piedi e dai palmi delle mani, si **concentrano, per poi miscelarsi e trasformarsi**, durante la fase di pausa postinspiratoria, consentendo al soffio esterno di nutrire quello interno; successivamente l'espriro consente al soffio interno purificato di diffondersi per tutto l'organismo, e al soffio esterno ormai stantio di essere espulso. Proseguendo nella descrizione delle proiezioni funzionali del *Dan Tian*, il ***Zhong Dan Tian*, campo di cinabro medio**, posizionato all'altezza dello sterno, è il luogo di **trasformazione del Qi, il soffio, l'aspetto dinamico della vitalità organica**: nella pratica, il sollevare la “sfera vitale” dal campo di cinabro inferiore a quello superiore, inspirando, rappresenta la trasformazione del *Jing* in *Qi*, da essenza a soffio, primo passo della via dell'ascesi, pratica del Qi Gong volta a riunire l'individuo con il tutto.

Infine l'ultimo aspetto, ***Shang Dan Tian*, il campo di cinabro superiore**, luogo di **elaborazione di Shen**, lo spirito, **l'aspetto spirituale** che governa la vitalità organica: situato tra gli occhi, rappresenta il centro attivo, dove lo spirito diventa materia luminosa, forma stessa dell'esistenza.

Durante la pratica, si effettua un continuo lavoro di trasformazione del soffio: l'importante è prediligere sempre il lavoro sulle fondamenta, sul basso, per radicarsi e raggiungere una centratura, così da permettere una connessione verso l'alto stabile ed equilibrata.

2.3. La pratica: i Sei Suoni Segreti

La sequenza di esecuzione dei suoni segreti varia a seconda dell'obiettivo, di prevenzione o terapeutico, che si vuole perseguire: di seguito viene illustrata **la successione legata ai tempi della terra**, partendo da suono del fegato, associato alla stagione della primavera, l'inizio e il fluido sbocciare, per poi passare al Cuore, l'estate e il suo calore, alla Milza, la quinta stagione tra estate e autunno fondamento dell'evoluzione dell'intero anno, al Polmone, l'autunno e il suo rientrare, al Rene, l'inverno e il suo freddo, per finire con il Triplice Riscaldatore, l'armonizzatore generale. **Le stagioni rappresentano i modi con cui il cielo si rivolge alla terra: a sua volta la terra risponde con i 5 elementi naturali**, che rappresentano le stagioni stesse per analogia. Ogni aspetto della realtà può essere inquadrato secondo i cinque elementi, perché essi **fondano la realtà stessa**: le leggi che li governano, i cicli stagionali e gli equilibri, gli eccessi e le carenze che si creano, sono le regole che governano contemporaneamente ogni singola vita e il cosmo intero. **Ogni organo, come ogni sostanza costitutiva della realtà, è associato ad uno dei cinque elementi** e per questo motivo, all'interno della pratica, è importante associare ogni suono all'elemento corrispondente:

- **il Fegato è associato al legno**, l'elemento primaverile, la nascita, la prima crescita e lo sviluppo. E' un movimento armonico verso l'esterno: il legno presiede al fluire di venti leggeri che rappresentano la mostra primavera interiore. Qualora ci sia uno squilibrio, ci si sente dominati da un vento incontrollabile che può portare a squilibri energetici se non controllato.

- **il Cuore è associato al fuoco**, l'elemento estivo, il calore vitale. Nell'organismo ha due valenze funzionali: il fuoco imperatore, movimento che regge il cuore nella sua organizzazione di ogni metabolismo e manifestazione corporea, e il fuoco ministro, che partecipa alla termoregolazione corporea. Il fuoco è il movente di ogni esistenza, illumina e riscalda, nutre e unisce. Se sfugge al controllo, non è più fondamento di vita, ma al contrario secca, brucia ed acceca.

- **la Milza è associata alla terra**, l'elemento di fine estate, il centro di ogni processo. Nella tradizione cinese questa è la quinta stagione, quando l'estate è terminata e l'autunno non ancora giunto. In questo periodo la terra trasforma il calore ricevuto durante estate, curando la nascita delle stagioni future come farebbe con un seme per farlo germogliare. Se la terra non è feconda, la situazione ristagna, e la gravidanza non porta il suo frutto.

- **il Polmone è associato al metallo**, l'elemento autunnale, e rappresenta il rinchiudersi dell'anno, la condensazione. Il metallo è il complementare del legno primaverile: mentre quest'ultimo è contrassegnato dalla crescita verso il cielo, all'opposto il metallo compie un movimento verso l'interno. Esso è interiorizzazione, preziosità e rigidità. Se in disequilibrio, l'introversione diviene eccessiva, provocando una chiusura totale e non costruttiva.

- **il Rene è associato all'acqua**, l'elemento invernale, e rappresenta il freddo vitale. Durante l'inverno l'attività si svolge in profondità, il seme si sta preparando per germogliare: tutto è freddo e immobile, nulla sembra accadere all'apparenza. Questo periodo di stasi è di fondamentale importanza per il mantenimento della vita e della sua futura trasformazione. Se non controllato il freddo diventa gelo che immobilizza.

- **il Triplice Riscaldatore** (l'unico viscere presente nella pratica dei Sei Suoni Segreti) **è associato al fuoco, più precisamente al fuoco ministro** (mentre il cuore è associato al fuoco imperatore). Oltre alla termoregolazione sovrintende anche alla circolazione dei liquidi organici: coordina e bilancia il rapporto fuoco - acqua, cardine della vitalità umana. Fondamentale è quindi il suo equilibrio, per garantire un funzionamento armonico dell'organismo.

2.3.1 I suono del Fegato

Il suono del Fegato viene eseguito nell'arco di un solo respiro (inspiro – espiro). Dalla posizione di partenza, eretta, eseguire un respiro mentre si sollevano le braccia ad arco fino al livello delle spalle, con i palmi rivolti verso l'alto: nella mente immaginare che il soffio inspirato sia di una tinta verde azzurra e mantenere la concentrazione su questo colore per tutto l'esercizio. Durante l'espiro flettere i gomiti e portare le mani ad arco verso il centro, mantenendo i gomiti allineati con le spalle: successivamente proseguire l'espiro facendo scendere le mani parallele tra di loro, fino a raggiungere il campo di cinabro inferiore, immaginando che, attraverso se stessi, il soffio prosegua idealmente il suo movimento verso la terra. Il suono da pronunciare durante l'espiro è XU: è importante associare mentalmente il suono alla zona della loggia epatica e, mantenendo il ventre rilassato, lasciare che la vibrazione prodotta dal suono venga focalizzata proprio nel punto del fegato. Il suono emesso deve essere concepito come una liberazione dalle impurità e malattie: è indicato per curare il fegato, la cistifellea, gli occhi, i muscoli, i tendini, e, a livello mentale, la tensione e la collera. La metodica è da eseguire sette volte di fila.

2.3.2. Il suono del Cuore

Il suono del Cuore viene eseguito in quattro tempi, con una successione di inspiro – respiro – inspiro – respiro. Dalla posizione eretta, prendere contatto con l'energia vitale all'altezza del campo di cinabro inferiore attraverso i palmi delle mani; successivamente sollevarle, parallele tra di loro e con i palmi rivolti verso l'alto, lungo la linea mediana del tronco, fino all'altezza del campo di cinabro medio, inspirare, applicando una tonalità luminosa al soffio appena inalato. Quindi espirare, ruotando le mani e portando i palmi prima davanti al volto, in seguito proseguendo in un movimento fluido, portandoli dietro alla testa, fino a sfiorare le clavicole, per poi riportarle nella zona delle guance: il suono da emettere in modo deciso durante l'espiro è KE. In questo caso la

vibrazione del suono deve entrare in risonanza con la zona della loggia cardiaca, ed è importante immaginare che la sua diffusione rappresenti una purificazione dalla malattia. Ora, inspirando, riportare le mani verso il campo di cinabro medio, con le dita estese e rivolte verso il basso: quindi espirare, facendo discendere le mani verso il basso, lungo la linea mediana, fino al campo di cinabro inferiore. Durante l'esecuzione dell'esercizio, la tinta immaginata all'inizio tenderà al rosso, per poi virare verso una tonalità più luminosa e trasparente: il colore del cuore è il rosso, ma è bene concentrarsi su una sensazione di luminosità per evitare che si venga sovraeccitati dalla tinta. Il suono del cuore è indicato per curare, oltre all'organo stesso, il piccolo intestino, il triplice riscaldatore, il sistema cardiocircolatorio, il sangue, l'attività mentale e l'ansia. La metodica va eseguita sette volte in modo consecutivo.

2.3.3. Il suono della Milza

Il suono della Milza, come il suono del cuore, viene eseguito in quattro tempi (inspiro – espiro – inspiro - espiro). Partendo dalla posizione eretta, per prima cosa contattare l'energia vitale all'altezza del campo di cinabro inferiore, successivamente, durante il primo inspiro, portare le mani all'altezza del campo di cinabro medio, incrociando i polsi con i palmi verso l'alto. Durante l'espiro separare le mani, portando la destra verso l'alto, con il palmo al cielo, e la sinistra verso il basso con il palmo a terra, come a equilibrare cielo e terra attraverso il proprio corpo: il suono da emettere a bocca rotonda è HU. La tonalità da immaginare è quella propria della terra, quindi giallo ocra: durante l'esercizio lasciare che il suono entri in risonanza con il ventre e concentrarsi sul suo potere purificante. Ora, inspirando, unire le braccia, alzando il braccio sinistro e contemporaneamente abbassando il destro, fino ad incrociare i polsi a livello dello sterno, con i palmi rivolti verso di esso: nel successivo espiro ripetere il movimento precedente con le braccia invertite. Il suono della milza è indicato per le patologie relative alle funzioni digestive, all'esofago, allo stomaco, alla milza, al pancreas, al cavo orale: inoltre, a livello mentale, migliora l'intenzione e contrasta il pensiero fisso e la rimuginazione. La coppia di movimenti va eseguita per sette volte: alla fine della sequenza, espirando, riportare le mani verso il campo di cinabro inferiore e visualizzare il soffio che, attraverso il corpo, torna alla terra.

2.3.4. Il suono del Polmone

Il suono del Polmone si attua in un solo respiro (inspiro – espiro) . Dalla posizione eretta, una volta contattata la sfera vitale a livello del campo di cinabro inferiore, sollevare le braccia ponendo le mani a palmi verso l'alto seguendo la linea mediana, fino al campo di cinabro medio, nella profondità dello sterno: espirando, distendere le braccia in avanti, con i palmi rivolti all'esterno, mantenendo come altezza di riferimento la linea delle spalle. Il suono da emettere durante il respiro in modo deciso, tenendo la lingua sul palato, è XI: applicare un color bianco, simbolo della purezza,

all'esperienza e focalizzarsi sulla zona del torace e dei polmoni. Una volta terminato l'espиро, abbassare le braccia ai lati del corpo, riportandole lungo i fianchi. Il suono del polmone è indicato per le patologie delle vie respiratorie, del grosso intestino e della pelle: a livello mentale cura la tristezza e la melanconia. La pratica va eseguita sette volte consecutivamente.

2.3.5. Il suono del Rene

Il suono del Rene si compie in un unico respiro (inspiro – espиро). Dalla posizione eretta, durante l'inspiro, portare la mani, con i palmi rivolti verso l'esterno, dietro la schiena, e successivamente sfiorare con il dorso delle mani da dietro in avanti i fianchi, fino a portare avanti allo sterno le braccia, come ad abbracciare una sfera. Durante l'espиро, chinarsi sulle gambe e mantenere il busto eretto, con le braccia fisse a sostenere una sfera: il suono da emettere è CHUI, immaginandosi non un tinta, ma la trasparenza, tipica dell'acqua, e focalizzando l'attenzione alla zona lombare. Terminato l'espиро, raddrizzare le gambe per tornare alla posizione iniziale. Il suono del polmone aiuta la funzionalità, oltre che dei reni, della vescica, del metabolismo dell'acqua e del cervello: a livello mentale migliora la volontà e seda la paura.

2.3.6. Il suono del Triplice Riscaldatore

Il suono del Triplice Riscaldatore (unico viscere ad avere un suono di appartenenza) viene eseguito in quattro tempi (inspiro – espиро – inspiro - espиро). Partendo dalla posizione eretta, per prima cosa contattare l'energia vitale all'altezza del campo di cinabro inferiore, successivamente, durante il primo inspiro, portare le mani all'altezza del campo di cinabro medio, facendole risalire parallele tra di loro con i palmi rivolti verso l'alto, seguendo la linea mediana: espirando, ruotare le mani, portando i palmi verso l'alto, e proseguire il movimento come se si dovesse emanare l'essenza di sé verso il cielo. Il suono da pronunciare è SI e l'esperienza da associargli è quella della luminosità: durante l'esercizio concentrarsi sulla zona del tronco e sull'insieme degli organi in esso contenuti. Nel successivo inspiro, riabbassare le mani dall'alto al volto fino all'altezza dello sterno: nell'espиро finale, ruotare le mani verso il basso e farle discendere lungo la linea mediana fino ad arrivare al campo di cinabro inferiore. Il suono del triplice riscaldatore ha una funzione di armonizzatore generale dell'organismo: durante la pratica concepirlo il soffio immagazzinato come dono del cielo, in grado di eliminare impurità e malattie. Cura e armonizza le funzioni organiche nella loro totalità, rigenera la salute, pacifica mente e corpo nutrendo la vita.

3. I SEI SUONI SEGRETI: NOTE SULLA PRATICA ESPERIENZIALE

Senza desiderio ne sei partecipe dei Miracoli.

Con desiderio ne sei partecipe dei limiti.

Estratto dal primo capitolo del “Tao Te Jing”, 500 a.C.

Il **Qi Gong** è una **disciplina molto attiva energeticamente**, anche se non lo sembra: la pratica promuove il movimento del soffio, sviluppando un lavoro impegnativo per il corpo. Gli esercizi devono essere fatti rispettando la disponibilità energetica dell’organismo, ascoltando e assecondando i propri tempi organici. E’ importante quindi **praticare in armonia con se stessi** e, allo stesso tempo, imparare a conoscere le risposte del proprio organismo agli esercizi stessi, ascoltando di volta in volta, le diverse sensazioni provate: tenere a mente che **la pratica è una via di trasformazione vitale**, e ciò che viene percepito può, di volta in volta, cambiare o rimanere identico.

L’allenamento è importante, ma la pratica non ha lo scopo di raggiungere un obiettivo e diventare qualcos’altro: **si pratica per essere, per accorgersi di ciò che si è, per realizzare se stessi**. I benefici ed il benessere che ne conseguono sono un aspetto secondario. Chi è disposto ad un lavoro sui propri aspetti profondi e sottili potrà affrontare la pratica con lo spirito giusto: la conoscenza del corpo sottile e la volontà di esercitarsi nel suo ascolto giungono una volta che si ridimensiona la scoperta del corpo fisico, in un’età matura, passata l’adolescenza e la prima giovinezza.

Il Qi Gong è una pratica di trasformazione interiore e per questo motivo le ore più indicate per eseguire gli esercizi sono quelle della trasformazione della giornata, quindi **l’alba e il tramonto**. Se non fosse possibile praticare nelle ore consigliate, la regola da seguire è solo una: trovare un momento per se stessi con calma e senza fretta, rinunciandovi se non fosse possibile. Non bisogna mai sforzarsi, né andare contro la propria attitudine: **pace interiore, ascolto, contatto, gioia, soddisfazione e, soprattutto, rispetto dei propri limiti e dei propri desideri**. Nel corso degli anni di pratica è normale il susseguirsi di periodi di entusiasmo intervallati da periodi di sosta e distacco: è importante rispettare gli uni e gli altri, perché fanno entrambi parte del percorso di assimilazione della pratica per la trasformazione di se stessi. La sessione di esercizi dovrebbe essere effettuata in un luogo aperto, per favorire lo scambio tra microcosmo e macrocosmo: se non fosse possibile, un luogo al chiuso areato e spazioso può essere una valida alternativa.

La durata della pratica è soggettiva, e anche la frequenza: né troppo, né troppo poco, ascoltando se stessi senza alcuna costrizione. Ipotizzando comunque una durata ideale, il tempo di un'ora può essere considerato ottimale per eseguire una sequenza di esercizi completa: la fase iniziale dell'allenamento può essere composta da movimenti introduttivi di riscaldamento e di contatto, la fase intermedia dal lavoro energetico più intensivo, mentre la fase finale da metodiche più interne e introspettive, concludendo con un riassetto del riequilibrio energetico abituale.

4. IL SUONO DELLA MILZA COME METODICA DI AUTOCURA: CASO STUDIO

Hu. E' in relazione con la milza.

E' organo la cui essenza sovrintende all'elemento terra.

Chi è ansioso, chi è freddoloso, chi ha il ventre gonfio, chi ha gli arti gonfi, chi ha un ristagno che non si risolve, per curarsi usi il metodo Hu. Ritournerà in salute.

Quarto volume del Tao Tsang, Canone Buddista

4.1. Analisi clinica del caso studio

Il caso studio in oggetto è rappresentato da un individuo di **sexo maschile di quarantacinque anni**: ad un prima osservazione esterna, il soggetto si presenta leggermente **sovrappeso**, con un pronunciato **gonfiore all'addome** ed una tendenza ad una **sudorazione accentuata**. A seguito di una breve intervista riguardo allo stato fisico generale ed alle abitudini alimentari, si è venuti a conoscenza di informazioni importanti: la comparsa di **sensazione di pesantezza dopo i pasti principali**, accompagnata da **gonfiore e sonnolenza**; l'abitudine alla **poca attività sportiva**; la tendenza a **consumare cereali**, soprattutto lievitati, durante entrambi i pasti principali, accompagnandoli indistintamente a proteine, vegetali e legumi; la presenza di **fenomeni ricorrenti di diarrea**; un **lavoro sedentario** e soprattutto mentale.

Una analisi delle informazioni ricevute ha portato immediatamente ad un quadro chiaro per quanto concerne l'identificazione dello squilibrio e del malessere in atto: **le abitudini alimentari errate** unite ad una probabile **predisposizione** intrinseca e ad uno stile di vita sedentario, portano a presupporre una **carenza di soffio di Milza**, una patologia relativa **all'alterazione funzionale dell'organo causata da una diminuzione dell'attività funzionale organica**. La Milza, *Pi*, rappresenta il movimento della Terra, **comanda ogni assimilazione nutritiva e ogni trasformazione energetica, sovrintendendo a ogni trasporto e diffusione all'interno dell'organismo**. E' collocata all'interno del viscere Riscaldatore Medio, *Zhong Jiao*, che a sua volta è in relazione al soffio che essa assimila dagli alimenti durante la digestione: attraverso il lavoro di *Zhong Jiao*, il soffio viene prima trasformato in energia nutritiva, e in seguito trasportato in tutto l'organismo. Nel caso in cui ci sia una sindrome di carenza di soffio, c'è un **abbassamento del livello di energia nutritiva e difensiva**: in genere ha due cause, una legata ad un'insufficienza innata, l'altra a fattori esterni quali malattie debilitanti, affaticamenti eccessivi, errori alimentari, eccessi emozionali o errori terapeutici. Quindi la **carenza di soffio nella Milza causa**

un'ipoattività del Riscaldatore Medio, con il conseguente suo malfunzionamento nella digestione, trasformazione, assimilazione e trasporto del soffio alimentare: da questa situazione ne deriva una tendenza a soffrire di vari sintomi, tra cui gonfiori addominali, ristagni, lentezza digestiva e disturbi dell'alvo. Oltre a ciò può presentarsi, in concomitanza, un ristagno di alimenti nello stomaco, causato da eccessi e scorrettezze alimentari unite ad una ipofunzione digestiva.

4.2. Introduzione all'esperienza di autocura adottata

Il miglioramento del caso clinico precedentemente descritto è stato perseguito adottando **una linea d'azione** che agisse contemporaneamente **su due livelli**: sul **livello fisico**, con una **dieta specifica** da seguire per almeno un mese, e sul **livello energetico**, con pratica ad hoc per riequilibrare ed **allenare il soffio**.

L'allenamento della pratica del Qi Gong risulta più efficace se applicato ad un fisico non appesantito e predisposto al lavoro energetico, mentre diventa più difficoltoso agevolare il movimento del soffio in presenza di ristagni

L'alimentazione scorretta, squilibrata, ricca di fibra e lieviti del caso studio in oggetto ha probabilmente intossicato e irritato l'intestino: per tentare di riequilibrare la situazione interna, **il soggetto ha evitato di assimilare fonti di fibre** (cereali) con l'unica eccezione del riso, consumato in dosi minime per apportare il minimo di quantità di fibra necessario.

Sul fronte del lavoro energetico, in base all'elaborazione dei dati ricavati, si è ritenuto opportuno iniziare il soggetto alla **pratica del suono segreto della Milza, per riequilibrare e tonificare la carenza di soffio dell'organo**.

Gli esercizi (una serie da sette di coppie di suoni, preceduta da un esercizio di contatto con l'interno) sono stati effettuati la mattina e dopo i pasti, mezzogiorno e sera, o comunque quando il fisico lo richiedesse.

L'approccio vero e proprio all'esperienza della pratica è avvenuto attraverso **una serie di sessioni guidate**, per spiegare lo svolgimento ed il contenuto degli esercizi, e per controllare la correttezza dell'esecuzione degli stessi: nonostante un primo stupore indotto dalla novità dell'esperienza vissuta, **il soggetto ha trovato quasi subito una sua dimensione ed un suo modo di interpretare i suoni**, più affine al suo essere.

4.2. Conclusioni e bilancio dell'esperienza

Nel'arco del mese di studio, **il soggetto ha elaborato un modo via via più profondo ed interno di eseguire gli esercizi**, ascoltando le risposte del proprio corpo ai vari stimoli e decidendo la cadenza degli esercizi assecondandoli. Già allo scadere della settimana il quadro generale è migliorato sensibilmente, con **una diminuzione di peso** legata ad una apparizione sempre più sporadica dei sintomi di malessere, fino alla loro scomparsa dopo un mese. Il risultato è stato raggiunto grazie alla **volontà di ascoltare come il corpo stesse reagendo ai nuovi stimoli** ai quali era sottoposto. Il soggetto ha riscontrato **una sensazione di rilassamento e la scomparsa di qualsiasi tensione** dopo ogni sessione di esercizi, fin dalle prime esperienze: inoltre la sensazione di pesantezza e di difficoltà digestiva successiva al pasto è diminuita drasticamente in concomitanza con la fine dell'esercizio. La scelta di consentire al soggetto di eseguire gli esercizi anche dopo i pasti, è stata presa in un'ottica di raggiungere la piena consapevolezza delle risposte del proprio organismo: l'immediato benessere che il soggetto provava al termine dell'esercizio eseguito post pasto, oltre ad essere positivo per la metodica di autocura in atto, rafforzava la predisposizione ad eseguire con regolarità gli esercizi, avendo un riscontro immediato.

BIBLIOGRAFIA

Carlo Moiraghi, *La via della forza interiore*, Casa Editrice Meb, Padova, 1995

Carlo Moiraghi, *Il libro della medicina cinese*, Fabbri Editori, Milano, 2000

Carlo Moiraghi, *Qi Gong. L'arte di nutrire la vita*, Fabbri Editori, Milano, 2002

Sotte L., Pippa L., Bernini A., De Giacomo E., *Ginnastiche Cinesi Qi Gong*, CEA, Milano, 2004