CENTRO STUDI DISCIPLINE ORIENTALI

意大利武术功夫学校

Corso per Operatore di QI GONG

2016-2019

Forma dell'Armonizzazione

Candidato:
Erika Lutri

Relatore:
Erica Felici

Indice

Introduzione 3

Il Qi Gong 4

Yin e lo Yang 6

Cause di disequilibrio del Qi 8

Armonizzazione 10

La Forma 12

- Posizione di base 12
- Apertura 13
- Armonizzazione con la Terra 14
- Armonizzazione con il cielo 18
- Portare al centro 22

Conclusioni 25

Ringraziamenti 25

Bibliografia 26

Introduzione

Ogni giorno della nostra vita siamo immersi in situazioni che ci creano disequilibri.

La frenesia, le scadenze lavorative e i mille impegni quotidiani possono diventare così impegnativi e difficili da gestire da scatenare una forte reazione nel nostro organismo. Questa reazione è percepita come malessere e tutti ormai la identifichiamo con la parola stress. In medicina lo stress, infatti rappresenta la risposta psicofisica che l'organismo attua in seguito a situazioni considerate eccessive.

Il disequilibrio può essere anche a livello fisico, ossia causato da movimenti poco armonici e coordinati. Questo può manifestarsi ad esempio con dolori fisici o in limitazioni motorie.

La natura che ci circonda, le stagioni che si susseguono e persino gli eventi atmosferici possono essere causa di disequilibrio.

L'obbiettivo di questa tesi è quello di cercare di definire il concetto di disequilibrio, provando a suggerire un possibile strumento in grado non solo di armonizzare la persona aiutandola a combattere i possibili disequilibri, ma anche di centrarla così da permetterle di affrontare con chiarezza le varie situazioni scegliendo al meglio le possibili reazioni.

Il Qi Gong

Con il termine *qigong* s'intende una serie di tecniche ed esercizi atti a migliorare la quantità e qualità dell'energia che circola nel corpo.

Con il *qigong*, attraverso una perfetta sincronia tra movimenti del corpo, fasi respiratorie e visualizzazioni mentali è possibile aumentare la quantità di energia che entra nell'organismo e dirigerla verso zone specifiche dove essa è in grado di svolgere delle reazioni precise.

Esistono vari stili di *qigong* ognuno dei quali è costituito da forme diverse che permettono di raggiungere l'obbiettivo rispettando il principio base del metodo, avremo quindi il medesimo principio in ogni forma ma utilizzato in maniera diversa.

Le forme ed esercizi di *qigong* pur avendo tutti lo scopo di far muovere e diffondere il *Qi* possono appartenere al sistema *waidan* (alchimia esterna) o al sistema *neidan* (alchimia interna).

Gli esercizi *waidan* si fondano principalmente sul movimento e sul lavoro muscolare di una o più parti del corpo basandosi sul fatto che il *Qi* e il sangue si muovono insieme. Questi esercizi potranno essere eseguiti sia in movimento sia in posizione statica. La cosa importante è che avvenga un lavoro muscolare che alterni momenti in cui parti del corpo sono mantenute in tensione e poi rilasciate. Durante la pratica tutto il corpo deve essere rilassato ad eccezione della parte che deve lavorare. La mente deve partecipare all'esercizio non solo concentrandosi sull'azione ma anche visualizzando un'immagine che la favorisca. Mente, respiro sono essenziali nel coordinare l'azione muscolare.

Gli esercizi *neidan* consistono nel dirigere il *Qi* con la mente attraverso i meridiani. Prima i meridiani dovranno essere ripuliti da eventuali blocchi energetici e solo successivamente sarà possibile dirigervi il *Qi*. Questa tipologia di esercizi è molto difficile e potenzialmente pericolosa pertanto richiede la presenza di un maestro che segua l'allievo durante ogni fase dell'esercizio. Il pericolo principale è che durante

questi esercizi possono essere smosse enormi quantità di *Qi*. L'allievo se non riesce costantemente a tenerle sotto controllo senza farle fuoriuscire dai meridiani rischia di provocarsi danni alla salute.

Il *qigong* del metodo *xiuzhendao* è nato grazie al contributo tra i più autorevoli sistemi di *qigong* esistenti in Cina: il qigong dei Monti Wu Dang, quello della famiglia Dai di Nanchino, dal qigong taoista dell'oca selvatica (dayang qigong) e alcune forme appartenenti al monastero Shaolin.

E' stato creato con l'obbiettivo di migliorare la qualità della vita delle persone utilizzando ed esprimendo la semplicità e la spontaneità dei movimenti così da essere praticato e compreso da chiunque senza grossi problemi. La filosofia del metodo si basa sul fatto che ogni cosa insegnata deve essere ben assimilata prima di essere eseguita. Solo in questo modo si possono sia sperimentare risultati veri e duraturi sia comprendere quello che si sta praticando.

Questo sistema di *qigong,* composto da entrambi i sistemi *waidan* e *neidan*, è destinato a irrobustire il corpo e gli organi interni attraverso forme di livelli divesi.

Yin e lo Yang

Nella lingua italiana non esiste nessun termine in grado di tradurre Yin e Yang. Di solito sono utilizzate per rappresentare due qualità opposte che sono però allo stesso tempo complementari.

Secondo la *Medicina Tradizionale Cinese* (MTC) essi sono alla base di tutto il creato.

Non sono cose reali ma bensì due concetti che simboleggiano l'opposizione delle cose, degli eventi quotidiani, del movimento stesso della vita, in sostanza di tutte le dualità rappresentate dalle manifestazioni cosmiche.

Gli osservatori cinesi si resero conto che ogni evento o situazione della vita quotidiana e della natura si manifestava attraverso l'alternarsi di queste due forze primarie e che nel momento in cui una si manifestava si manifestava anche il suo opposto. Essi ricercarono in tutte le manifestazioni della natura questa dualità fino a riuscire ad attribuire allo Yin e allo Yang alcune caratteristiche.

Di seguito riportiamo alcuni concetti applicabili a questi due caratteri che potranno servire in seguito:

YIN	**YANG**
Terra	Cielo
Freddo	Caldo
Donna	Uomo
Interno	Esterno
Leggero	Pesante
Tramonto	Alba
Quiete	Movimento
Lentezza	Rapidità
Pesante	Leggero
Con Forma	Senza Forma
Oscurità	Luce

Il modo per rappresentare graficamente queste due energie è il simbolo *taiji* che con la sua forma ne evidenzia i principi basilari.

Simboleggia:

- la costante e reciproca alternanza delle due forze opposte in continuo movimento dinamico
- il fatto che all'interno dello Yin è sempre presente un poco di Yang e viceversa
- che l'aumento di uno comporta la diminuzione dell'altro
- che lo yin e lo yang si trasformano l'uno nell'altro

Questi due termini non hanno senso di esistere se presi da soli e non possono essere considerati "assoluti" ma "relativi", ossia devono essere riferiti a qualcos'altro per poter essere utilizzati.

Cause di disequilibrio del Qi

Osservando al natura, gli antichi taoisti compresero che il corpo umano e il cosmo sono intimamente collegati, ossia seguono gli stessi principi e le stesse leggi. Il microcosmo e il macrocosmo non solo si rispecchiano l'un l'altro ma vi è risonanza. Entrare in risonanza con la natura vuol dire connettersi con il suo equilibrio, il suo potere di guarigione, la sua forza.

Tutto si basa sul fatto che due energie uguali si cercano e si attraggono reciprocamente.

In condizioni di disequilibrio, l'energia individuale ha una frequenza diversa da quella del cosmo e pertanto non riesce a "connettersi" ed entrarvi in relazione. Per potersi sintonizzare con l'energia della natura è necessario realizzare al proprio interno l'equilibrio energetico psico-fisico del *Taiji*. Questo è il fondamentale obbiettivo del *qigong* che si realizza armonizzando il corpo, il respiro e il cuore. Solo quando l'organismo sarà armonizzato questa risonanza sarà possibile.

Pensieri ed emozioni sono importanti ostacoli alla circolazione dell'energia, il consumo del nostro *Qi* dipende soprattutto dall'attività mentale quindi diventa importante riuscire a portare la mente e il cuore verso la quiete.

Il *Qigong* offre un prezioso aiuto per avere sempre a disposizione dentro di se una piccola isola di pace:

"Con la pratica regolare del qigong, si impara ad avere un centro calmo e rilassato. Diventa più facile ritornare a questa sensazione, ogni volta che vi sentite soverchiati dalle emozioni o preoccupati per un pensiero ricorrente. In questo modo, è molto più difficile che le emozioni diventino pericolose e sfuggano al controllo. A volte basta solo chiedersi, "Sto respirando? Sono ben piantato sul terreno?"

I taoisti chiamano questo stato Taiji. Taiji è la suprema polarità, l'equilibrio tra yin e yang, il punto di immobilità prima di un nuovo cambiamento. Trovare lo stato d'animo del Taiji è equivalente a trovare quello che Thoreau chiamava "l'osservatore interno",

un aspetto interiore non toccato dalle vicende della vita e a cui si può sempre tornare nei momenti di difficoltà." (Kenneth Cohen. 2006)

I fattori che possono destabilizzare il *Qi* sono molteplici e possono essere identificati in due grosse categorie: cause interne e cause esterne.

Le cause esterne si identificano in tutte le forme di perturbazione energetica provenienti dalle sei energie climatiche che sono il vento, il freddo, la secchezza, l'umidità, il calore estivo e il fuoco. Il problema si può presentare se queste energie si manifestano in eccesso o se coincidono con periodi stagionali sbagliati oppure se nonostante non siano eccessive e nei periodi corretti il nostro organismo si trova in un momento di debolezza.

Un naturale squilibrio da cause esterne avviene ai cambi di stagione, in cui il nostro organismo deve abituarsi alla nuova energia climatica. La maggiore o minore difficoltà ad abituarsi dipende dalla condizione energetica dell'individuo e agli strumenti che può decidere utilizzare (vedi ad esempio esercizi di *qigong*).

Le cause interne si identificano quasi sempre nelle emozioni che normalmente proviamo nel corso della vita. Il *Qi* si muove in continuazione, adattandosi alle infinite situazioni che l'esistenza offre, ma quando queste diventano eccessive o si protraggono per lunghi periodi allora possono causare squilibrio.

Le emozioni che possono causare uno squilibrio patologico sono sette: la collera o l'ira, la gioia eccessiva o l'euforia, il pensiero eccessivo o rimuginazione, la tristezza o la paura, lo shock o il panico e l'angoscia. Il loro effetto negativo si manifesta quando queste diventano eccessive e secondo la Medicina Cinese ognuna colpisce organi precisi.

Entrambe le tipologie sono considerate aggressioni che si riflettono sul *Qi*, alterandolo sia quantitativamente che qualitativamente.

Armonizzazione

Il *Qigong* ha conservato fino ai nostri giorni le antiche tecniche per la salute e longevità basate sul principio di armonizzazione e risonanza con la natura. La forma dell'armonizzazione del metodo *xiuzhendao*, oggetto di questo studio, ne rappresenta appieno i principi, e come dice il nome stesso, ha come obbiettivo quello di armonizzare il praticante con se stesso e con le energie della natura che lo circondano.

In essa sono contenute le tre caratteristiche fondamentali della pratica del *qigong* ossia le tre armonizzazioni:

- l'armonizzazione del corpo *tiaoshen*, per cui si lavora per sciogliere i blocchi energetici e ottenere uno stato di rilassamento in modo da permettere un corretto fluire del *Qi*
- l'armonizzazione del respiro *tiaoxi*, per cui si lavora mantenendo una concentrazione costante in tutte le fasi respiratorie per permettere un migliore scambio gassoso a livello cellulare.
- l'armonizzazione del cuore *tiaoxin*, per cui attraverso le visualizzazioni vengono controllate le emozioni attraverso un lavoro di pulizia della mente allontanando tutti i pensieri nocivi. Le visualizzazioni riescono a ottenere dei riflessi sul sistema neurovegetativo, il quale riesce a riequilibrarsi mediante una riprogrammazione dell'attività elettrica delle cellule cerebrali.

La forma alterna un lavoro nello *Yin ad* un lavoro nello *Yang,* e quindi *Terra* e *Cielo* per poi terminare al centro.

Il lavoro è sia a livello fisico sia a livello sottile.

A livello fisico lavora sul miglioramento dell'armonia del corpo e sull'aumento della percezione della propria centratura. In particolare si cerca uno scioglimento della colonna vertebrale, delle principali articolazioni, del bacino, dei tendini e delle fasce muscolari.

Questo lavoro fisico deve essere sempre affiancato da una costante attenzione e percezione della ricerca di un equilibrio interno, sia fisico che emotivo, che porta a *trovare il proprio centro*, frase che racchiude sia un significato fisico di equilibrio e

stabilità, sia un significato emotivo di consapevolezza, del proprio corpo, dei propri gesti e delle sensazioni che si sviluppano di volta in volta.

Spesso l'energia interna non è solo bloccata da tensioni muscolari o articolari ma anche da stati emotivi intensi, dall'ansia, dalla pressione della vita e della quotidianità.

Quando si trova il centro l'energia interna ricomincia a circolare dando un'immediata sensazione di sollievo, benessere e leggerezza. I piedi sono attaccati a terra come se avessero delle radici da cui ne traggono forza, sicurezza e stabilità. Inoltre la sensazione di appartenenza, di fusione con la natura infonde una profonda sensazione di pace.

A livello sottile quindi si ottiene un effetto di reset dello stress oltre che un aiuto a ritrovare il centro in momenti di disequilibrio psicologico.

E' molto utile in tutti i momenti di transizione ad esempio come cambi di vita, cambio di lavoro. Tutte queste situazioni infatti possono causare perdita di equilibrio ed essere grosse fonti di stress.

Questa forma è molto consigliata anche durante i cambi di stagione e nei momenti di grossi cambiamenti climatici perché è molto importante riuscire ad armonizzarsi con le energie che ci circondano in modo da non subirne gli effetti negativi.

Per tutte queste caratteristiche in una lezione non solo può essere sempre inserita ma può essere inserita in qualsiasi momento della lezione tutto dipende dall'uso che ne vogliamo fare.

Può ad esempio essere messa all'inizio di una lezione per armonizzarsi con il cambio di stagione, o sfruttare il suo centrare il praticante nel *dantien* per prepararlo a particolari lavori. Oppure può essere messa alla fine di una lezione per consolidare il lavoro fatto portandolo al centro.

La Forma

❖ *Posizione di base*

Questa posizione porta il praticante ad assumere il corretto assetto posturale necessario per il corretto fluire del *qi*.

I piedi sono paralleli e uniti, con i due malleoli che si toccano. Il peso del corpo deve essere ben distribuito su tutta la pianta dei piedi. Le ginocchia anch'esse unite sono morbide e leggermente piegate. Il bacino retroverso in avanti in modo da aprire il *Ming Men*. La schiena dritta, le spalle basse e aperte con le braccia che cadono morbide lungo i fianchi. Testa in retropulsione e il mento che rientra leggermente verso il petto. Lo sguardo avanti. La lingua morbida appoggia naturalmente contro il palato. In questo modo vengono messi in connessione i due meridiani Vaso Concezione (Ren Mai) e Vaso Governatore (Du Mai).

In questa posizione è importante ascoltare due direzioni, il basso definito dai piedi ben radicati a terra e l'alto definito dalla testa, che a partire dal *bai hui,* si distende verso l'alto come se fosse tirata da un filo.

Una postura chiusa e rigida, influenza anche in maniera evidente l'aspetto emotivo e psicologico della persona: basti pensare alla postura tenuta da una persona timida.

❖ *Apertura*

L'apertura ha lo scopo di far entrare il praticante nella corretta intenzione e concentrazione per poter eseguire il lavoro. Questa forma non utilizza l'apertura di base del metodo ma un'apposita apertura.

Movimento: L'obbiettivo è quello di aprire le gambe con un'apertura pari all'incirca la larghezza delle spalle con il peso del corpo perfettamente bilanciato. Per fare questo dalla posizione di base con una perfetta sincronia tra braccia e gambe sollevare le braccia parallelamente al terreno, distese ma non steccate, fino a raggiungere l'altezza delle spalle e contemporaneamente sollevare leggermente la gamba sinistra piegando il ginocchio. Successivamente abbassare le braccia riportandole nella posizione iniziale nel mentre la gamba sinistra si posiziona a terra aprendosi. Le mani morbide seguono il movimento che viene comandato dai polsi. Importante è l'armonia del momento per cui le braccia e le gambe dovranno terminare il movimento contemporaneamente.

Respiro: inspirazione mentre si solleva, espirazione quando si abbassa.

Visualizzazione: Intenzione di sollevare le braccia come se si stesse sollevando un telo, dietro questo telo si deve immaginare una qualsiasi situazione di caos, quindi ad esempio un mare in tempesta, una burrasca, molto vento. Questa visualizzazione

simboleggia non solo il caos in cui siamo immersi durante la giornata ma soprattutto il nostro caos interiore. Nel momento in cui vengono abbassate le braccia è come se si decidesse di placare tutto questo caos. Se l'immagine era un mare in tempesta, ora diventa un mare piatto.

Il concetto di base dell'apertura è: ho placato tutto il caos ora posso iniziare.

❖ *Armonizzazione con la Terra*

Movimento: Le braccia vengono portate in alto facendo un movimento circolare come sopra a una sfera alta fino all'altezza delle ascelle. Arrivati alla sommità della sfera vengono piegati i gomiti portandoli indietro fino a chiudere la centralina scapolare. Spingendo i palmi delle mani verso il terreno, vengono riportate le braccia nella posizione inziale lungo i fianchi.

Respiro: inspirazione fino a che non si chiude la centralina. Espirazione mentre si spingono le braccia verso il basso.

Visualizzazione: Il movimento circolare sopra la sfera deve essere l'intenzione di accarezzare con le mani una nuvola o un qualcosa di morbido, vaporoso che sta nel cielo. Portando giù le braccia l'intenzione deve essere quella di conficcarle nella sabbia all'interno del terreno.

Movimento: fare due semicerchi con le braccia tenendo le dita rivolte verso il terreno come se fossero i denti di un rastrello. Quando le mani si congiungono centralmente portarle su vicino allo sterno. La destra dietro più vicina al corpo con il palmo rivolto verso lo specchio e dita verso l'alto. La sinistra davanti con il dorso rivolto verso lo specchio e le dita parallele al terreno rivolte verso destra. Il *laogong* della mano destra deve puntare sul punto 9 Polmone della mano sinistra. Durante questo movimento delle braccia sincronizzare lo spostamento del peso del corpo sulla gamba destra in modo da portare il piede sinistro sollevato da terra vicino al piede destro.

Respiro*:* Inspirazione

Visualizzazione: visualizzare che le mani come due rastrelli infilati dentro la sabbia fanno un cerchio dentro la terra.

Movimento: Poggiare il tallone della a gamba sinistra in avanti e leggermente a sinistra. Spingendo il corpo avanti sulla gamba sinistra dal Dantien (in modo da avere il peso equamente distribuito su entrambe le gambe) anche le mani vengono portate in avanti. Successivamente viene riportato il peso del corpo sul piede destro (la punta del piede sinistro viene sollevata) riportando indietro anche le mani nella posizione inziale.

Respiro: espirazione quando avviene la spinta in avanti, inspirazione avviene la spinta indietro.

Visualizzazione: il movimento è guidato dalla mano destra, è il *laogong* della mano destra che soffia dentro il *9 Polmone* spingendo avanti la mano sinistra e successivamente aspira dal *9 Polmone* tirandola indietro.

Movimento: avvicinare prima il piede sinistro al piede destro con la punta del piede sinistro rivolto verso destra, poi spostare il peso del corpo sulla gamba sinistra e ruotare il piede destro verso destra portandolo avanti (dato che il peso del corpo è tutto sulla gamba sinistra leggermente piegata, la destra distesa appoggia solo con il tallone, punta verso l'alto). Tutto il corpo si ritrova rivolto verso destra. Durante questo spostamento di peso anche le mani si invertono. Il braccio destro si trova più avanti disteso (ma non steccato), la mano con le dita rivolte verso l'alto simula un colpo con il VI metacarpo. Il braccio sinistro piegato con la mano il cui palmo rivolto verso l'interno gomito destro come a proteggerlo.

Respirazione: espirazione

Visualizzazione: intenzione di dare un colpo con la mano destra proteggendo con la sinistra il gomito del braccio destro.

❖ *Armonizzazione con il cielo*

Movimento: ruotare i palmi delle mani verso l'alto, rimanendo in questa posizione portarli di fianco a sinistra (come tenendo un vassoio) più indietro possibile mettendo come precedentemente le mani con il *laogong* della mano sinistra che punta sul *6 Polmone* della mano destra (mani invertite rispetto a prima).

Respirazione: inspirazione

Visualizzazione: viene creata come una pista di decollo.

Movimento: spingere con la mano sinistra la mano destra facendogli fare un cerchio completo intorno a noi fino ad arrivare sul lato destro nella medesima posizione di partenza ma con le mani invertite (il *laogong* della mano destra che punta sul *6 Polmone* della mano sinistra). Il movimento deve essere ampio e fluido e termina portando le due mani, senza cambiare di posizione, davanti allo sterno. La mano destra poggiata sullo sterno. Durante tutta la rotazione le gambe seguono il movimento con uno spostamento del peso del corpo dalla gamba sinistra alla gamba destra (quando le mani sono davanti al corpo) e per poi tornare sulla gamba sinistra

(quando le mani sono al petto). Importante rimanere con la schiena dritta nella posizione corretta.

Respirazione: espirazione fino ad arrivare al petto.

Visualizzazione: immaginare di fare un volo seguendo le regole dell'energia del cielo, quindi il movimento deve essere come un vortice veloce che termina sul cuore. Quando si arriva al petto l'intenzione è quella di entrare dentro il petto e prendere il cuore.

Movimento: spostare tutto il peso del corpo (in alto e avanti) sulla gamba destra distesa, contemporaneamente il braccio destro viene disteso in alto ponendo la mano destra nella posizione del becco d'airone con la mano sinistra sotto con palmo rivolto in su.

Respirazione: inspirazione.

Visualizzazione: intenzione di prendere il cuore e agganciarlo al cielo.

Movimento: il braccio sinistro viene portato largo disteso a sinistra (altezza spalla) passandolo vicino al petto. La mano aperta è con le dita rivolte verso l'alto come per dare un colpo con il VI metacarpo. Il braccio destro rimane dove è. La gambe assumono la posizione del cavaliere ruotato col bacino verso sinistra (Tie Mabu). Il peso del corpo deve essere distribuito su entrambe le gambe ginocchia aperte, bacino ruotato verso sinistra ma con il busto frontale. Nel movimento lo sguardo segue la mano sinistra.

Respirazione: espirazione

Visualizzazione: intenzione di dare due colpi, uno con il VI metacarpo della mano sinistra in orizzontale e uno in alto con il polso della mano destra. In questo movimento c'è l'espressione: l'intenzione è di prendere l'energia del cielo, portarla dentro e esploderla liberandola in tutto il corpo.

❖ *Portare al centro*

Movimento: riportare prima entrambe le mani davanti al *dantien* per poi portarle a terra, gambe distese.

Respirazione: inspirazione

Movimento: camminare avanti con le braccia, prima portando avanti la mano destra e poi la mano sinistra. Le gambe devono rimanere ferme, il peso del corpo si sposta in avanti seguendo il movimento delle braccia.

Respirazione: apnea

Movimento: le ginocchia vengono chiuse verso l'interno scendendo in ginocchio. I piedi vengono lasciati aperti formando una specie di V.

Respirazione: espirazione

Movimento: I gomiti vengono portati dietro, chiudendo la centralina interscapolare.

Respirazione: inspirazione

Visualizzazione: immaginare di dare due gomitate dietro.

Movimento: le braccia vengono portate al centro davanti al *dantien*

Respirazione: espirazione

Visualizzazione: si porta tutto il lavoro al centro.

Conclusioni

Gli effetti e l'applicazione di questa forma sono stati testati da me in prima persona con una pratica costante giornaliera di almeno tre ripetizioni.

Sin dalle prime settimane ho notato evidenti miglioramenti dal punto di vista fisico, soprattutto a livello di mobilità delle articolazioni del collo, spalle e colonna vertebrale. Questa forma si è rivelata un ottimo strumento per combattere le problematiche di blocchi causati da un lavoro sedentario alla scrivania.

Nel medio periodo si sono aggiunti ulteriori benefici correlati sia alla gestione dello stress sia degli stati di rabbia, permettendomi di vedere con maggiore chiarezza le situazioni e riprendendone il controllo.

In conclusione questa forma si è rivelata uno strumento molto efficace e di facile applicazione. I suoi effetti si manifestano sin da subito e tendono ad aumentare con la pratica agendo sempre più in profondità.

Ringraziamenti

In questi tre anni di corso ho avuto l'opportunità di approcciarmi in maniera più approfondita al Qi Gong del metodo *Xiuzhendao*.

Ho conosciuto il *Centro Studi Discipline Orientali*, frequentando il corso di Operatore Massaggio Tuina. Poiché sia il massaggio Tuina, sia il Qi Gong rappresentano due rami dell'albero del metodo, gli insegnanti durante i corsi spesso creavano dei momenti di unione tra i due gruppi, in cui gli operatori Tuina si approcciavano al Qi Gong e gli operatori Qi Gong al massaggio. L'intento era di permettere agli operatori Tuina di capire quanto può essere utile la pratica personale del Qi Gong per migliorare la consapevolezza di se e degli altri durante il massaggio. Ho compreso che il Qi Gong

è qualcosa di più che una semplice "ginnastica dolce" da fare la sera per rilassarsi dalla giornata lavorativa. Per questo motivo al termine dei tre anni di Operatore Tuina ho proseguito il mio studio iniziando i tre anni di corso di Operatore Qi Gong.

Ringrazio Erica Felici che con infinita pazienza è riuscita a trasmettermi non solo gli strumenti ma anche i principi sottostanti, ora starà a me metterli in pratica utilizzandoli per raggiungere nuovi obbiettivi.

Ringrazio i miei compagni di corso, tanto diversi da me, la cui vicinanza e osservazione mi ha aiutato a smussare i miei tanti spigoli.

Bibliografia

- Cohen Kenneth. ***L'arte e la scienza del qi gong.*** Genova: Erga Edizioni, 2006

- Marco Montagnani , ***La medicina Energetica***, Casa Editrice Ambrosiana, 2009