

**FEDERAZIONE ITALIANA SCUOLE TUINA E QI GONG
CENTRO STUDI DISCIPLINE ORIENTALI**

**CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE TRIENNALE
IN OPERATORE DI QI GONG FISTQ**



**IL QI GONG
COME STRUMENTO DI COMUNICAZIONE
TRA UOMO E CAVALLO**

马气功

Relatore: M° Marco Montagnani

di Elena Moretti

TRIENNIO 2023 - 2026

*“Nella ricerca della conoscenza ogni giorno si aggiunge qualcosa
Nella pratica del Tao ogni giorno si abbandona qualcosa”
- Tao Te Ching*

Introduzione.....	1
Capitolo 1.	
Le radici esperienziali della comunicazione uomo-cavallo.....	3
Capitolo 2.	
La comunicazione del Qi Gong.....	13
Bibliografia.....	24
Ringraziamenti.....	26

Quando ho iniziato a studiare Qi Gong non avevo idea di che cosa andassi a fare. La mia comprensione di allora mi suggeriva trattarsi di una disciplina basata sul respiro, ma non intuivo altre implicazioni. Tanto da convincermi - alla fine del primo anno di corso FISTQ - che “non ero portata”, proprio come si potrebbe pensare di uno sport.

Ma continuai, e fu una buona scelta.

Questo lavoro è figlio di tre eventi ben distinti che ne rappresentano anche la colonna portante.

Il primo è il ritorno del cavallo nella mia vita. Da sempre la mia passione più grande e porta su di un ascolto più profondo di me; per decenni avevo abbandonato questa via, rapita dal mio vecchio lavoro.

Così ciò che è iniziato come un percorso formativo per imparare ad addestrare puledri si è tramutato nella scoperta della comunicazione corporea uomo-cavallo e nella rivelazione che, in principio senza rendermene conto, stavo applicando le basi del Qi Gong.

Il secondo furono le parole della mia insegnante Erica. Inizialmente non ne compresi il reale significato, quando ci ammonì che la chiave della comprensione del Qi Gong fosse racchiusa nella filosofia taoista, da cui è imprescindibile. Un giorno quelle parole furono chiave a loro volta, dischiudendo in me una comprensione più profonda.

Terzo, il più incisivo, fu una dimostrazione del Maestro Marco Montagnani, fondatore della mia scuola, custode del Dharma del suo lignaggio. Usò pochissime parole, indicò sei linee orizzontali sul busto che creavano un esagramma a livello dei primi sei centri energetici, meglio conosciuti come chackras in Occidente, e mostrò come le linee yin, spezzate, durante il movimento si tramutavano in linee yang intere. Non se ne riparlò più e non ci fu un ulteriore approfondimento, ma quei pochi gesti potentissimi rimasero per me indelebili, e bastarono ad aprirmi un mondo. Quello del Qi Gong, appunto.

Scegliere di seguire una scuola di Qi Gong è qualcosa di importante, è conformarsi all'impronta che il suo creatore ha inserito nelle varie forme: è un insegnamento vivente e codificato in movimenti corporei, che non restano soltanto tali.

Insegna come vivere correttamente la vita, in tutte le sue declinazioni.

Questa tesi ha voluto dare un piccolo contributo in tal senso, incentrandosi su di un aspetto del Qi Gong che è la comunicazione. E non soltanto per il ruolo centrale del Polmone nel Qi Gong. Polmone che è organo maestro del respiro, ma anche organo della comunicazione.

Se ci pensiamo bene, l'aria che espiriamo veicola nel mondo informazioni provenienti dal nostro interno, parla di noi, e similmente quando inspiriamo, insieme all'aria portiamo dentro di noi anche qualcosa del mondo interiore delle persone che ci circondano.

In questo caso per comunicazione non intendo questo, ma, come dicevo, qualcosa di insito nella geometria stessa del corpo che muta nello spazio; nella creazione, con il corpo, di esagrammi.

Un linguaggio universale così potente da attraversare la barriera tra le specie.

Ed è così che dopo 2 anni circa di gestazione: comunicazione uomo-cavallo, Qi Gong, esagrammi e Dharma del mio Maestro si fondono in questa tesi. Un percorso che mi ha segnata, più profondamente di quanto avrei mai immaginato. Una metamorfosi del mio modo di percepire la realtà.

Tutto ebbe inizio con Attestato, Diploma di equitazione e Brevetto federale di Monta Western, rilasciatomi nel 2024 da Swiss Equestrian a Schüpflheim, Svizzera. A quel tempo abitavo ancora all'estero.

Erano esami seri e strutturati, uno scritto, un orale, uno con gestione del cavallo da terra, uno con tecnica di equitazione di base e quello specialistico sulla monta western con tecnica avanzata.

Nel manuale federale mi colpì profondamente, a sorpresa, la sezione sul respiro. Poche frasi stilizzate, per niente approfondite, ma potenti nella loro semplicità.

“Uno degli aiuti più importanti e spesso dimenticati è la respirazione”, recitava. “Una respirazione regolare è importante per una buona cadenza; le transizioni sono più facili da eseguire con una respirazione corretta: inspirare per accelerare, espirare per rallentare”. E ancora, “un cavallo nervoso può rilassarsi grazie a un respiro calmo”. Infine, “se il cavaliere trattiene il respiro, blocca il suo cavallo; se respira troppo velocemente, agita il suo cavallo o lo fa accelerare”.

Con mia somma delusione non trovai altro, sul manuale, in merito al respiro; l'attenzione era spostata su dettagli equestri più tecnici, ma quel poco era abbastanza per avviare un processo interiore che avrebbe cambiato il mio modo di vivere la comunicazione uomo-cavallo, il mio modo di vivere il qi gong.

Sì, perché fin da subito non mi sfuggì la superficiale analogia respiro = qi gong. Si trattava pur sempre dell' “arte del respiro”, in qualche modo avrebbe dovuto esser collegata, no?

Tuttavia le sorprese per me non erano finite.

Cercai e trovai un horse trainer titolato, con un lignaggio ricercato: era stato allievo di Jason Buckingham, a sua volta allievo diretto di Ray Hunt. I capostipiti dell'arte di dialogare con il cavallo nella sua lingua, o natural horsemanship.

Per chi si interessa di horsemanship naturale, Ray Hunt è una leggenda.

Vale la pena spendere qualche parola per conoscerlo meglio.

Ray Hunt (1929-2009) fu horseman, trainer e clinician statunitense, allievo e interprete del pensiero di Tom Dorrance.

I pilastri del suo pensiero si riassumono in sensibilità percettiva (*feel*), precisione temporale (*timing*), equilibrio biomeccanico e psico-emotivo del cavallo (*balance*).

Le sue intuizioni nascono da una profonda osservazione di come comunicano i cavalli tra di loro. E qui l'esperienza dell'horseman incontra i principi dell'etologia equina (Rees).

Un branco sano tende all'economia: la comunicazione efficace è quella che genera il minimo attrito, perché è insito nella natura del cavallo cercare l'armonia, non il conflitto, anzi, nella maggior parte dei casi i cavalli comunicano proprio per evitare il conflitto. Pertanto applicano la minima pressione necessaria per ottenere la risposta congrua.

Un cavallo equilibrato non spreca energia, non parte con una reazione forte, ma inizia con una sequenza graduale di stimoli:

Intenzione → aumento dell'energia → gesto → eventuale contatto.

Quando la risposta arriva, la pressione si spegne all'istante.

Tra cavalli il rilascio è immediato, non insistono inutilmente. Questo concetto è essenziale. Ma è essenziale anche comprendere che la maggior parte delle interazioni si risolve con micro-segnali, un lieve orientamento delle orecchie, un cambio di peso del corpo, una minima intenzione di avanzare. È come una conversazione fatta di punteggiatura corporea. Un cavallo socialmente competente legge questi segnali quasi istantaneamente. La distanza è il linguaggio. Per un cavallo lo spazio non è neutro, è comunicazione. Gran parte della comunicazione sociale del cavallo riguarda la gestione dello spazio reciproco.

Un cavallo comunica continuamente agli altri:

- puoi avvicinarti;

- fermati lì;
- allontanati;
- seguimi;
- non interferire.

E lo fa per lo più senza contatto fisico.

Nel branco i cavalli si sincronizzano continuamente. Il movimento di gruppo è coordinazione sociale. Pascolo, riposo, spostamento, vigilanza. Questa sincronizzazione non avviene tramite un comando autoritario, ma tramite attenzione e intenzione. Un cavallo cambia stato. Gli altri lo leggono e si adattano. La cooperazione equina è molto più sofisticata di una semplice gerarchia “dominante/sottomesso”. Il cavallo cerca leadership, non dominanza. In quanto animale sociale e vulnerabile, tende a fidarsi di chi appare prevedibile, coerente, chiaro, regolato emotivamente.

Proprio per questo i cavalli evitano l’ambiguità. Un cavallo socialmente chiaro manda segnali leggibili. L’ambiguità crea tensione, un cavallo incoerente viene letto come imprevedibile e l’imprevedibilità aumenta la vigilanza. Dunque la leggibilità è la base della fiducia equina, che nasce esclusivamente dalla ripetuta esperienza di coerenza.

E per i cavalli la comunicazione è proprio esprimere - nella geometria del corpo - la coerenza interna tra intenzione, postura ed azione.

Chris Irwin prende questo principio e lo porta in una direzione più esplicitamente psicofisiologica.

Con l’assioma “frame of the body, frame of the mind” non intende soltanto che la postura riflette uno stato mentale. Il cavallo sente con il corpo, pensa con il corpo, organizza le sue risposte attraverso il corpo. Ma non si ferma qui. Irwin propone il cavallo come un sistema totalmente integrato: corpo, emozione, biochimica, comportamento non esistono come compartimenti separati. Il cavallo non decide prima nella mente e poi esprime nel corpo.

La forma fisica del cavallo influenza ciò che accade nel suo sistema nervoso. Ovvero alcune configurazioni corporee tendono a produrre uno

stato interno associato a rilassamento, disponibilità all'interazione, benessere; altre producono tensione, compressione, difesa e alimentano adrenalina, e a lungo andare stress, ipervigilanza. Per fare un esempio concreto: un cavallo col dorso svuotato, il collo alto in difesa, la nuca bloccata, sta vivendo una certa esperienza fisiologica, sta sentendo qualcosa di spiacevole nel proprio corpo. E da quel sentire nasce il suo stato mentale. Il corpo influenza pensiero ed emozione.

Nella comunicazione uomo-cavallo, l'approccio dell'etologa Lucy Rees si fonda non sull'imitare superficialmente il cavallo, ma sul comprendere la logica della sua comunicazione.

Uno dei concetti principe è pensare da preda, non da predatore.

Un predatore fissa, va diretto verso, accelera, afferra. Per un cavallo questa è pressione.

Il linguaggio della specie predata è osservare prima di tutto, entrare lateralmente, offrire spazio, attendere una risposta.

La prima competenza dunque per la Rees è imparare ad **osservare**. Non fare. Osservare e capire dove si rivolge l'attenzione del cavallo, come cambia la tensione, come utilizza lo spazio, cosa anticipa. Anche per Hunt la comunicazione nasce dall'ascolto; "Prima ascolta, poi chiedi", direbbe lui.

E allora si scoprirebbe tutto un mondo di sottili segnali spaziali, che vanno contestualizzati e mai generalizzati, ma per esigenze di trattazione proveremo a tratteggiarne i più rappresentativi.

1. *"Puoi avvicinarti"*. Ecco un segnale di disponibilità sociale. Un cavallo lo comunica quando non percepisce l'altro come intrusivo o problematico. Il corpo di solito appare con tono muscolare neutro, con attenzione ma senza fissare intensamente. Non interrompe bruscamente ciò che sta facendo, continua a pascolare, muoversi o stare fermo. In

ciò è implicita una forma di accettazione, “la tua presenza non altera il mio equilibrio”.

2. “*Fermati lì*”. Qui si ha interruzione dell’attività. Il cavallo smette di pascolare, si immobilizza. La testa si orienta verso l’intruso e l’attenzione diventa precisa. Questo è un chiaro segnale di “ti sto monitorando”. È il momento in cui un cavallo socialmente competente si arresta da solo. Legge il limite. Molti umani continuano ad avanzare; il cavallo è costretto allora ad aumentare il volume del messaggio.
3. “*Allontanati*”. Qui la richiesta diventa attiva, il cavallo vuole creare distanza e di solito la progressione comprende: orecchie orientate e molto focalizzate sull’intruso, tensione del collo, spostamento del peso in avanti che anticipa l’azione, corpo che sale di energia, se necessario un unico passo in avanti spesso è sufficiente. Se tutto ciò non funziona arriva una minaccia più grande: scatto, morso, calcio. Il punto è che l’aggressione fisica è spesso solo il fallimento dei segnali precedenti.
4. “*Seguimi*”. Nel branco il movimento condiviso raramente nasce da un’imposizione. Più spesso nasce da un invito. Un cavallo comunica “muoviamoci” attraverso cambiamenti sottili: cambia orientamento, il corpo punta altrove, trasferisce peso. Gli altri percepiscono questa intenzione, leggono e decidono. È una forma di contagio attento che inizia con gradualità, non esplode in movimento. Mantiene una continuità energetica, qualità che invita alla sincronizzazione. Raramente, dicevo, i cavalli chiedono movimento “spingendo”, ma mostrano direzione, creano possibilità. Poi, se necessario, aumentano di intensità.
5. “*Non interferire*”. Può emergere quando un cavallo è concentrato, in relazione con un altro o occupato a regolare qualcosa. Comunica “non inserirti adesso”. Il cavallo esclude fisicamente l’altro mediante orientamento selettivo. Una micro-tensione localizzata di schermatura. In altre parole, lo ignora.

Osservare, qui, assume il significato di “leggere l’intenzione”, l’istante pre-movimento. Il cavallo costantemente segnala “la mia intenzione sta cambiando” attraverso piccole variazioni di tensione, micro-cambiamenti nel tono muscolare. I cavalli sono maestri della comunicazione a basso volume, il loro linguaggio migliore è quasi invisibile, ed è ciò che rende la loro comunicazione così economica e raffinata. Quando arrivano segnali forti spesso significa che qualcuno - cavallo o umano - non ha ascoltato abbastanza.

Rispettare il bisogno di spazio e di scelta. Per il cavallo la possibilità di modulare la distanza è comunicazione. L’uomo al contrario tende a confinare, bloccare, forzare. Comunicare significa lasciare margine di risposta, che non sfocia nel permissivismo, ma il dialogo richiede possibilità reale di scelta. Diversamente sarebbe imposizione. Un cavallo senza opzioni non sta collaborando. Sta solo subendo.

Abbiamo visto come per il cavallo prevedibilità crei sicurezza. Comunicare in modo prevedibile significa essere coerenti, leggibili, costanti nel timing, privi di esplosioni inutili. **Essere prevedibili** è una competenza comunicativa dal peso enorme. Un umano imprevedibile costringe il cavallo a rimanere in allerta.

Infine, **ridurre il rumore comunicativo**. Molti umani parlano troppo con il corpo. Inviano messaggi continui, confusi, ridondanti. La Rees insiste che la buona comunicazione dev’essere essenziale. Un segnale, una risposta, quiete. Chiara. Pulita.

Irwin a questo punto introduce anche il concetto di **coerenza emotiva**. Tra cavalli non esiste finzione. Quando provano un’emozione, tutto il corpo la esprime. Gli altri la leggono subito. Per Irwin sta qui il grande problema umano, quando l’uomo dice al cavallo “stai tranquillo” mentre tutto il suo corpo dichiara “sono teso”. Il cavallo non reagisce alle intenzioni che crediamo di avere, ma allo stato reale che trasmettiamo col corpo. Il cavallo legge e risponde al corpo. Sempre.

Gli esseri umani si sono assuefatti a tollerare tra loro molta incoerenza. Possiamo dire “va tutto bene” mentre siamo furiosi, e l’altro magari ci crede, o fa finta. Il cavallo no. Il cavallo smaschera l’incoerenza. Per lui l’incoerenza è informazione critica. Se percepisce una discordanza tra intenzione apparente e stato corporeo reale, pensa in termini molto pratici “questo individuo non è chiaro, se non è chiaro non è affidabile”. Lo specchio è immediato e senza giudizio, il cavallo non moralizza, non ti punisce, semplicemente reagisce al dato presente. All’autenticità. È uno specchio perfetto: non interpreta, riflette.

Se sei disperso, lui lo mostra.

Se sei invadente, lo mostra.

Se sei assente, lo mostra.

Non puoi convincerlo con spiegazioni, devi cambiare realmente il tuo stato. Per un motivo concreto: hai a che fare con un animale evoluto per rilevare incongruenze sottilissime nel comportamento di chi ha intorno, perché da questo è sempre dipesa la sua sopravvivenza.

Gli umani vivono spesso in uno stato di disallineamento tra pensiero, emozione e corpo, che finiscono per esprimere segnali diversi. Razionalmente magari dicono a se stessi “devo stare calmo”, “adesso faccio una richiesta morbida”, “non devo innervosirmi”. Ma l’emozione, che non obbedisce automaticamente al pensiero, dimostra ansia, frustrazione, paura, fretta, insicurezza.

Quello che il cavallo legge è una mascella serrata, spalle alte, movimenti bruschi, sguardo fisso, rigidità del bacino... ed ecco la fonte di molte comunicazioni non andate a buon fine.

Essere presenti, non invadenti. E prestare attenzione a comunicare con il corpo intero, non esiste un segnale isolato.

Un cavallo legge direzione del petto, posizione del bacino, tono muscolare, energia, ritmo, respiro. Il messaggio è globale. Ed è qui che spesso l’uomo sbaglia: si concentra su mani o gambe come strumenti separati. Per il

cavallo il tuo corpo è un'unica frase. Se una parte dice una cosa e un'altra ne dice un'altra, il messaggio si spezza.

Solo quando il movimento diventa dialogo nasce attenzione reciproca.

E allora quale potrebbe essere la modalità migliore per comunicare, per Hunt, Irwin e Rees?

Per esigenze di tesi scegliamo di analizzare due movimenti, in apparenza opposti tra loro: avvicinarsi al cavallo ed allontanarsi invitandolo a seguirti.

Avvicinarsi al cavallo.

- Respiro basso, lento e profondo. Il respiro non è un dettaglio tecnico, ma viene presentato come strumento fondamentale per la comunicazione non verbale: determina la qualità dell'energia che il cavallo percepisce. Se coerente con le intenzioni, trasmette tranquillità al cavallo. Gli horseman spesso parlano di "energia", ma con accezione diversa rispetto a quella che si intende nel qi gong (qi). Qui "energia alta" indica agitazione, pressione; mentre "energia bassa" quiete e tranquillità.
- Mantenere il corpo rilassato: spalle morbide e verso il basso, nessuna rigidità o tensione, tuttavia tenere una postura sicura, con colonna dritta e non "collassata".
- Rispettare lo spazio personale del cavallo, ascoltando se accetta la nostra presenza o si irrigidisce/sposta.
- Intenzione chiara e avvicinamento laterale. Dirigersi frontalmente verso la testa del cavallo può essere percepito come pressione o minaccia. Un approccio leggermente più laterale è più naturale e rilassante per il cavallo. Non fissare il cavallo, questo viene percepito come un gesto predatorio. L'attenzione dev'essere "morbida".
- Camminare con calma e ritmo costante, movimenti fluidi, essenziali e chiari; il corpo dovrebbe comunicare intenzioni semplici e leggibili, senza inutile agitazione, con energia contenuta.

- Fermarsi o arretrare se il cavallo mostra tensione, invece che continuare a esercitare pressione avanzando.
- Toccare il cavallo in modo tranquillo, graduale e progressivo, magari iniziando dalla spalla. Evitando movimenti rapidi verso il muso o la testa.

Allontanarsi e invitare a seguirmi.

Ovvero creare le condizioni per cui seguire per il cavallo diventa una scelta coerente. Molte pratiche equestri insegnano a farsi seguire attraverso una pressione crescente, finché il cavallo cede e segue, ma lo fa per evitamento, ricerca di tregua, adattamento appreso, dipendenza da pressione. Questa non è vera adesione relazionale e va evitata.

Questa interazione che è un movimento complesso, l'ho imparata direttamente da un'etologa sul campo, osservando e interagendo con i suoi cavalli.

- Respiro presente, basso e profondo.
- La direzione del movimento è una semiluna, non una retta come il precedente: ci si dirige verso la spalla del cavallo e poi ci si allontana proseguendo solo allora in linea retta.
- Inizio il movimento con il piede che apre verso la direzione che vogliamo prendere
- Mi dirigo verso la spalla del cavallo
- Il bacino resta ruotato verso il cavallo, a creare spazio, come se volessi spostarmi lateralmente per farlo passare
- Tronco e spalle sono inizialmente rivolte verso il cavallo, poi avviene una torsione del busto che ci allinea con la direzione che vogliamo prendere
- Ci allontaniamo con intenzione chiara e precisa dando per scontato che il cavallo ci seguirà

E di solito questo avviene, quando il cavallo scopre che vicino a noi non perde libertà, ma trova chiarezza.

Tutto questo l'ho vissuto in prima persona durante un'intera stagione di doma, da Marzo a Settembre 2025, assistendo l'horse trainer che mi traduceva passo passo i pensieri del cavallo e mi permetteva di provare l'indescrivibile emozione di trovarsi a tu per tu in un tondino con un puledro sdomo: la potenza disarmante di una domanda nello sguardo.

“Che cosa vuoi da me?”

La risposta è la via del Qi Gong.

Siamo qui per cercare una via insieme.

Ora verrebbe da chiedersi cosa c'entri tutto questo con il Qi Gong. Tutto.

Nel Qi Gong, come con il cavallo, non puoi mentire. Ti smaschera.

Ti costringe ad esprimere la tua autenticità. I tuoi movimenti rispecchiano i tuoi limiti fisici, mentali ed emotivi. Quella consapevolezza del proprio corpo nello spazio, intrecciata a pensieri ed emozioni, la consapevolezza dell'intenzione che assieme al respiro guida il movimento, di cui abbiamo parlato poco fa, è esattamente la stessa che si allena nel Qi Gong. Dove il tuo ascolto, o la sua carenza, si manifesta nell'ascolto del tuo respiro, ascolto del tuo corpo, ascolto dello spazio attorno a te.

Abbiamo ribadito quanto il dialogare inizi dall'ascolto di sé, del proprio mondo interiore e di come questo si traduca all'esterno in complesse geometrie corporee, che tradiscono le nostre emozioni più intime o dimostrano il nostro tentativo di controllarle, irrigidendoci.

Quelle spalle alzate, il bacino anterverso, i movimenti limitati... dicono altro, non parlano di armonia e fluidità, non parlano di consapevolezza.

E tutto questo ti insegna, se sai ascoltare le correzioni del tuo insegnante. Perché ovviamente chi osserva e ascolta da fuori, soprattutto quando è ben addestrato a farlo, riesce a valutare ciò che l'allievo non riesce a vedere, di cui non si rende conto, di cui è inconsapevole.

La capacità di percepirci per ciò che realmente accade dentro di noi, per ciò che realmente siamo, nel Taoismo è la definizione di consapevolezza interna o *Rei Zhi*.

Divenire consapevoli di sé, spiega il Maestro, significa imparare a riconoscere intanto i nostri pensieri. Ovvero riuscire a vedere i nostri pensieri senza identificarci con essi. Perché quando noi pensiamo a qualcosa, diveniamo quel pensiero e perdiamo di vista la realtà che noi siamo qualcosa di più complesso. Quel pensiero è prodotto da noi, certo, ma non ci rappresenta nella totalità. Quindi consapevolezza è riuscire a pensare quello che vogliamo, riconoscendo che solo una parte di noi sta

pensando a quella cosa, senza cadere nella trappola di identificarci totalmente in quel pensiero.

La stessa modalità va applicata nella “reazione ai pensieri” - le emozioni -, e nella “reazione alle emozioni” - i comportamenti -.

Quindi questi tre passaggi - da pensiero ad emozione e da emozione a comportamento - queste tre barriere, dovrebbero essere tutte e tre osservate attentamente da ciascuno di noi. Imparare ad essere consapevoli significa imparare ad ascoltare così profondamente, da avere un osservatore neutro - interno ma staccato da noi - che osserva tutto quello che facciamo, pensiamo e proviamo.

Significa sviluppare la capacità di ascoltare e vedere in modo chiaro e onesto - cioè senza raccontarcela - l'autenticità, ciò che sta veramente accadendo dentro di noi, che ci piaccia o meno, senza convincerci di altro.

Osservarlo in maniera neutra, senza giudicare.

Ciò che infatti rende la consapevolezza un'energia pura è proprio la sua totale assenza di giudizio.

Ma la comunicazione passa anche attraverso l'ascolto dell'altro e necessita altresì della consapevolezza opposta, nata dalla totale percezione di tutto ciò che sta realmente accadendo nel mondo che ci circonda. Questa consapevolezza si chiama Ren Shi. Qui si parla di una totale azione di ascolto del mondo circostante.

Per ottenere una buona integrazione con l'ambiente esterno noi dobbiamo renderci conto di come si comporta. Ciò che accade al di fuori è in continuo mutamento e non dipende da noi. Essendo in continuo movimento appare ovvio il dover rimanere sempre vigili su tutto questo meccanismo. Unire queste due consapevolezze insieme è una grande realizzazione, è il traguardo al quale il lavoro personale di ognuno di noi dovrebbe mirare.

Insegna il Taoismo che nella vita, per ogni situazione che ci si trova a fronteggiare, esistono 8 possibili direzioni. Una sola è corretta, una accettabile, le altre 6 sono sbagliate. È proprio come muovere una pedina

su di una scacchiera. Adattare sempre e solo la stessa via ad ogni situazione non è auspicabile: in ogni momento va scelta la direzione più consona alla circostanza. Ecco perché chi decide il movimento dovrebbe essere la consapevolezza. La consapevolezza che emerge dall'ascolto. E dalla spazialità definita come la capacità di orientarci in un punto e di comprendere ciò che sta avvenendo tutto intorno, nelle otto direzioni.

Queste otto direzioni, pakua, sono otto linee di forza, sono le otto energie di base che compongono l'universo. Derivano dalle prime due energie originarie, il puro yin e il puro yang, da cui sono derivate tutte le varie energie. Le prime otto si moltiplicano poi per se stesse a formare i 64 esagrammi.

E sono:

- **KAN** ☵ la direzione **acqua** rappresenta l'abissale, il pericolo, la paura, la prova. Potrebbe rappresentare l'occasione di reagire per cambiare finalmente la nostra realtà. Seguire la via dell'acqua è osare ciò che ci spaventa. E più si teme di fallire e di non farcela o di cadere nell'ostacolo e più sarà forte il principio dell'acqua. Quindi ci vuole una reazione importante per fronteggiare il suo serpeggiare e la linea che sta nel mezzo fra le due linee spezzate indica proprio la capacità di penetrare e andare oltre, reagendo a questa cosa.
- **KUN** ☷ è la **terra**. Il trigramma è composto da tutte linee spezzate, tutte linee yin, quindi sono linee non resistive, morbide. Infatti è il simbolo per eccellenza della madre. La madre terra. Simbolo dell'accudire, dell'accogliere, del prendersi cura. Questa direzione serve tutte quelle volte in cui decidiamo che il cuore sia più importante di tutto il resto, per accettare anche quelle cose che in realtà non ci fanno piacere. È la flessibilità, il non opporre resistenza, serve a far crescere l'energia tra le persone. Crea armonia e unità.

- **GEN** $\equiv$ il **monte**. Partendo dal basso abbiamo due linee spezzate e quella sopra intera. È il simbolo del fermarsi, il bloccarsi. È l'attendere prima di agire con fretta. Il fermarsi a riflettere. Attendere il tempo giusto che quella cosa necessita. Si parla di autocontrollo su se stessi. Anche solo fosse verbale. Pensare prima di aprire bocca. È anche il simbolo di fermare le altre cose al di fuori di noi facendo in modo che anche tutte le altre cose che ci riguardano rallentino, si fermino un attimo.
- **QIAN** $\equiv$ il **cielo**, il padre. Sono tutte e tre linee intere. Quindi tre linee di forza totali. Si raffigura l'ordine che non si discute. È l'autorità del cielo. Quando scegliamo di usare l'energia del cielo, il nostro sguardo va verso questa direzione, siamo davanti a cose su cui non si transige. Sappiamo che quella è l'unica via, non accettiamo compromessi e di conseguenza siamo determinati a mantenere quella posizione. Quella del cielo è un'energia stabile, è l'energia che come dice il Tao "crea la vita, crea le cose", ma è in grado anche di distruggere, proprio perché è enormemente potente. Non ha paura. Non teme nessun ostacolo perché è un'energia che ha tutte linee yang, per cui c'è un totale dominio della situazione.
- **LI** $\equiv$ il **fuoco** è composto da una linea inferiore intera, una linea di mezzo che è spezzata e di nuovo una linea sopra intera. È il simbolo di un'energia che avvolge, come fa il serpente che si avvolge attorno ad un tronco. Come fanno le fiamme che avvolgono la legna che brucia. Indica l'avvicinarsi, lo stare vicino, l'attaccarsi a qualcosa. È una direzione, è qualcosa che tende a voler mantenere unito qualcosa, è un po' come un recinto che tiene unita la mandria per non farla uscire. È ciò che fuori è solido e dentro è morbido. Rappresenta per i taoisti tutti gli animali o le piante con il guscio, per esempio la tartaruga, rivestita da un guscio forte sopra e sotto e da un corpo molle nel mezzo. Questo è il proteggere volendo tenere unito. È quell'energia che usiamo quando vogliamo far fare pace tra due persone, quando vogliamo riunire una famiglia, quando

vogliamo stare in armonia con le persone. È anche quell'energia che proviamo quando vogliamo stare insieme a qualcuno, condividere la nostra vita, sia sentimentalmente che in amicizia. È quel voler stare insieme superando determinate cose. È creare delle linee forti affinché quella morbida possa essere contenuta e protetta. Siccome rappresenta il seguire, rappresenta anche l'energia che spinge un allievo a seguire un Maestro, a seguire un principio, a seguire il Dharma. È agire non assecondando i nostri istinti, ma agire seguendo, che sia un insegnamento dei genitori, dei nonni, della vita stessa o del Dharma, non importa.

- **XUN** ≡ il **vento**. La linea sotto è spezzata e le due linee sopra sono linee intere. Rappresenta l'aria. Quindi il soffio vitale, l'aria che respiriamo. E rappresenta l'armonia che essa rappresenta, la felicità dell'esistere, il progresso sia di se stessi che delle cose. È la continua evoluzione, la trasformazione verso il compimento. “Senza vento” dice il Tao “ogni cosa ristagnerebbe, e avrebbe energie bloccate”. Il vento è ciò che dà movimento alle cose. E quando decidiamo di seguire l'energia del vento nella nostra vita, è perché ci vogliamo rinnovare, vogliamo cambiare qualcosa, vogliamo perfezionarci, togliere il negativo. È necessaria questa energia anche quando vogliamo ricominciare; quando siamo caduti e vogliamo rialzarci dobbiamo trovare l'energia del vento. Senza il vento, la vita sarebbe priva di esperienze.
- **DUI** ≡ è il **lago**. Due linee in basso intere e l'ultima in alto spezzata. Qui abbiamo una visione che il Taoismo definisce “il cielo che si adagia sulla terra”; il cielo si distende dolcemente sulla terra, cioè sul lago. Sarebbe l'acqua che riflette il cielo. Qui vediamo una connotazione di unione tra cielo e terra attraverso l'acqua, un luogo calmo; l'acqua è ferma perché è un lago. È il riflesso di tutte le nostre emozioni verso il mondo. Rappresenta la comunicazione, il vero significato di questa energia è il comunicare. Volere la comunicazione è un legame, è l'energia che ricerca

il fondersi con l'altra persona, è la vera essenza di relazione tra due persone, due individui, due esseri. Senza aver alcun vincolo tra l'uno e l'altro, consapevoli di essere entrambi due energie. È quell'energia di quando decidiamo di esprimere un qualcosa che a noi preme tantissimo, che è totalmente la verità, decidiamo cioè di metterci a nudo e desideriamo che questa cosa arrivi veramente all'altra persona o all'altra entità.

- **ZHÈN** ≡ l'ultimo, il **tuono**. È chiamata "la ciotola rovesciata" ovvero la prima linea in fondo è intera, le altre due sopra sono spezzate. Qui c'è la rappresentazione di un qualcosa che esce, è l'opposto del precedente, questo simboleggia il bambù che cresce velocemente, con il suo massimo movimento. È la potenza della natura e simboleggia l'inizio di nuovi cicli e nuovi eventi, nuovi cambiamenti repentini, uno dietro l'altro. Questo è il cambiare direzione. Ci vuole un'energia esplosiva per farlo. Questa è l'energia del tuono, è il momento in cui tu nella tua vita fai esplodere nel cielo il tuono: lasci tutto e cambi vita.

Questi simboli, questi otto trigrammi rappresentano otto direzioni spirituali. Rappresentano lo spirito cioè l'energia con cui noi affrontiamo e reagiamo ad una certa situazione nella nostra vita. In base all'evento che stiamo vivendo possiamo gestire il nostro libero arbitrio muovendoci in una delle otto direzioni. Questo tipo di situazione si presenta attimo per attimo, in ogni momento della nostra vita, perché questo tipo di direzione noi lo dobbiamo prendere a partire dai pensieri. In ogni istante è importante scegliere la giusta direzione.

Ma questo vale anche per ogni nostro passo che calca il terreno: ogni singolo movimento del nostro corpo, in ogni momento, esprime quella scelta, comunica qualcosa. Quei trigrammi che rappresentano le direzioni li esprimiamo costantemente nel nostro corpo. Solo che non ne siamo consapevoli.

E dunque tornando al rapporto uomo-cavallo, che cosa stiamo dicendo, attimo per attimo, al nostro cavallo?

Prima di affrontarlo vediamo di stabilire la posizione dei 6 centri energetici, a cui le 6 linee dell'esagramma corrispondono.

Primo centro, al centro del perineo.

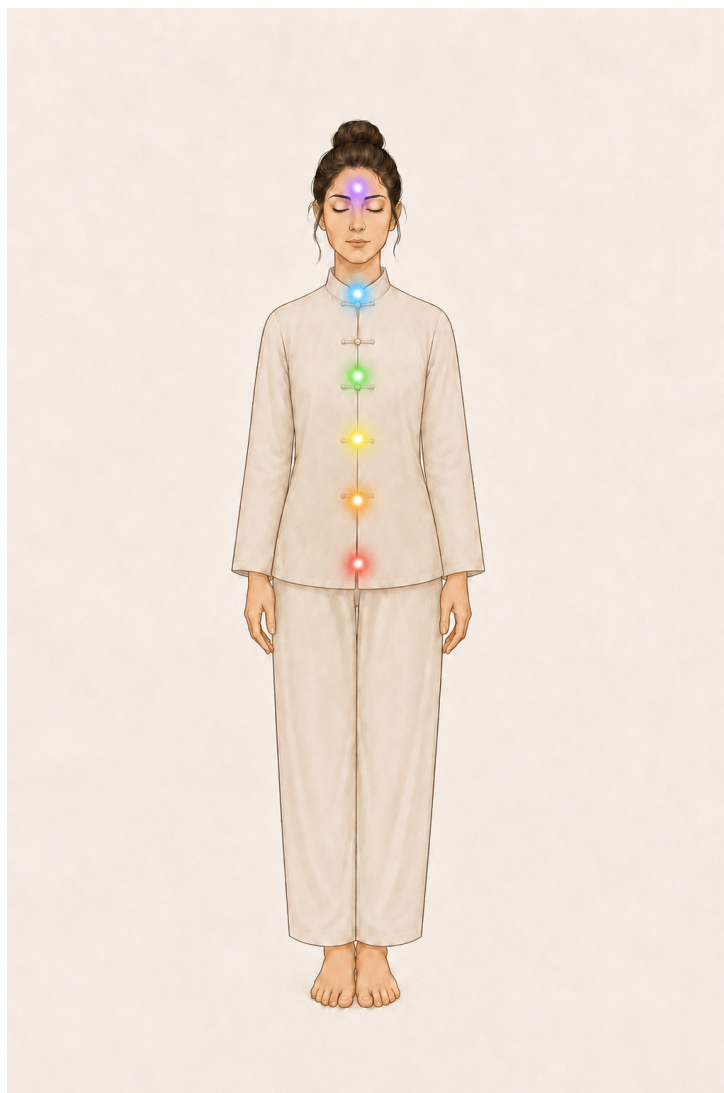
Secondo centro si trova in una zona al di sotto dell'ombelico, compresa tra gli agopunti 4 e 6 Ren Mai.

Terzo centro a livello del plesso solare.

Quarto al centro del petto.

Quinto è connesso a gola e colonna cervicale.

Sesto fra le sopracciglia, viene definito il cosiddetto terzo occhio.



Ora analizziamo, sulla base di quanto detto finora, i due movimenti che avevamo raccontato nel primo capitolo, ovvero come l'etologia insegna l'avvicinarsi corretto a un cavallo e l'allontanarsi, invitandolo a seguirci.

Avvicinarsi.

Abbiamo descritto un movimento diretto in avanti, ma in diagonale; gambe e bacino sono solidali, colonna diritta ma corpo rilassato, intenzione non focalizzata sull'animale, avvicinamento senza pressione, lasciando spazio. Ecco che allora traducendo il movimento in esagramma, le prime due linee risultano unite, tutte le altre spezzate.

Appare così l'esagramma 19 ䷶, 臨 Lìn, **L'Avvicinamento**.



Lago ☵ sotto. La comunicazione, la ricerca di legame, fusione con l'altro essere. Sopra troviamo la terra ☷, l'accoglienza, la flessibilità che non oppone resistenza, che crea armonia e unità. Insieme creano le condizioni per un'avvicinarsi senza invadere, per un incontro fecondo, pieno di presenza e rispetto per lo spazio anche interiore dell'altro essere.

Allontanarsi invitando a seguire.

Il secondo movimento appare più complesso. La direzione traccia una mezzaluna, che sfiora tangenzialmente lo spazio accanto alla spalla del cavallo e se ne allontana.



L'attenzione si pone sul bacino, che, mentre il movimento avanza, resta aperto e ruotato verso l'animale, a creare spazio. Termina il movimento una

torsione del busto che è proteso lievemente in avanti, l'intenzione resta rilassata. È qui che il cavallo inizia volontariamente a seguire.

Qui compare l'esagramma 17 ䷐, Sui 隨, **Il Seguire**.



Tuono ䷂ sotto. Il cambiare direzione. Lago ䷺ sopra, di nuovo la ricerca di legame e fusione con l'altro essere.

Anche qui non esistono imposizioni. Indica una direzione così coerente da rendere naturale il seguirla. Parla di un'adesione autentica, il cavallo segue non perché spinto, trattenuto o condizionato, ma perché l'intenzione ha una qualità precisa, è chiara e leggibile. Quando l'intenzione è affidabile, la direzione diventa invito, per il cavallo.

Immensa è stata la mia sorpresa e la mia gioia nello scoprire la sbalorditiva corrispondenza tra movimenti codificati da horsemen ed etologi, scoperti osservando le dinamiche sociali dei cavalli selvaggi in libertà, e gli esagrammi de l'I Ching.

Ed immensa è l'applicazione di questo pattern nella nostra vita di tutti i giorni, in ogni singolo movimento. Che cosa stiamo dicendo al mondo?

Hunt, R. (1978). Think harmony with horses: An in-depth study of horse/man relationship. Give-It-A-Go Books.

Irwin, C. (2025, 23 ottobre). The science of feel: Chris Irwin on veterinary horsemanship [Utrecht University Lecture] [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NvgMRUFKppY>

Irwin, C., & Weber, B. (2001). Horses don't lie: What horses teach us about our natural capacity for awareness, confidence, courage, and trust. Da Capo Press.

Montagnani, M. (Prima ed. 2005, ristampa 2022). La Medicina Energetica. NOI Edizioni.

Montagnani, M. (2023, 25 maggio). La capacità di ascoltarsi. [Lecture]. Tempio delle Sei Armonie. Registrazione disponibile presso la segreteria del Tempio delle Sei Armonie, Chiusi della Verna (AR).
Cell: +39 338 226 1504.

Montagnani, M. (2024, 4 luglio). La consapevolezza e i suoi misteri. [Lecture]. Tempio delle Sei Armonie. Registrazione disponibile presso la segreteria del Tempio delle Sei Armonie, Chiusi della Verna (AR).
Cell: +39 338 226 1504.

Montagnani, M. (2020, 13 agosto). Lavoro spirituale o divenire (i 7 chakra). [Lecture]. Tempio delle Sei Armonie. Registrazione disponibile presso la segreteria del Tempio delle Sei Armonie, Chiusi della Verna (AR).
Cell: +39 338 226 1504.

Montagnani, M. (2021, 10 giugno). L'interpretazione degli esagrammi. [Lecture]. Tempio delle Sei Armonie. Registrazione disponibile presso la segreteria del Tempio delle Sei Armonie, Chiusi della Verna (AR).
Cell: +39 338 226 1504.

Rees, L. (2017). *Horses in company*. J.A. Allen & Co.

Grazie.

Al mio cavallo Arun,
che mi ha mostrato come “respirarci”.

Ad Elena e i suoi cavalli
che mi hanno invitata a seguirli.

A Monia,
la migliore compagna di corso che si possa avere,
hai sempre dato tutto senza mai chiedere nulla

Ad Erica, la mia insegnante,
la mia più grande sfida al miglioramento.

Al mio Maestro, Marco Montagnani
per Tutto.