



«Qigong» è la denominazione cinese per tutte le forme di esercizio che hanno a che fare con il Qi. Per semplificare possiamo dire che «qigong» significa «lavorare con il Qi», «indirizzare il Qi» o «regolare il Qi». Le forme di esercizio del qigong si possono suddividere in esercizi a riposo ed esercizi in movimento. Ciascun esercizio agisce sul corpo, sulla mente e sulla sfera emotiva. In funzione dello scopo, si distinguono varie correnti come il qigong medico, il qigong per il mantenimento della salute (prevenzione), il qigong per lo sviluppo personale e il qigong per le arti marziali.

«Qigong»: il concetto

Tradurre la parola «qigong» non è semplice. Nella lingua italiana non esiste alcuna parola in grado di rendere in modo esaustivo tutta la sfera semantica della parola «Qi». Più facile, invece, è descrivere il significato di «Gong», che significa tra le altre cose «lavorare con», «formare», «coltivare» o «esercitarsi». Per semplificare possiamo dire che «qigong» significa «lavorare sul Qi», «indirizzare il Qi» o «regolare il Qi». Oppure possiamo dire che «qigong» è la denominazione cinese per tutte le forme di esercizio che hanno a che fare con il Qi.

Spesso «Qi» viene tradotto con «energia» o «energia vitale», ma il significato di «Qi» è molto più ampio e può essere compreso appieno solo in relazione alla visione del mondo, alla filosofia e alla medicina di tradizione cinese.

Forme di esercizio del qigong

Le forme di esercizio del qigong si possono suddividere in esercizi a riposo/statici ed esercizi in movimento:

Esercizi a riposo (qigong statico)

Ciò che accomuna questi esercizi è la capacità di assumere una postura - da seduti, sdraiati o in piedi - da tenere per un tempo prolungato. Dapprima si raggiunge uno stato di pace interiore e rilassatezza, in cui ci si concentra sul respiro e sul dantian (centro interiore nella zona dell'ombelico). Solo una volta raggiunto questo stato di rilassatezza si procede con gli altri esercizi interiori. Esternamente regna la pace, internamente si smuove il Qi.

È la capacità di rappresentazione a smuovere il Qi; così, ad esempio, all'interno di un piccolo circuito energetico, si immagina un'orbita attraverso la quale si dirige il Qi da un punto all'altro. Grazie a una maggiore pratica, si acquisisce una netta percezione dei punti di agopuntura posizionati sull'orbita nonché del movimento in sé. Con il tempo, capacità di rappresentazione e flusso del Qi si fondono.

Esercizi in movimento

Con questi esercizi si muove tutto il corpo con movimenti lenti e fluidi, i quali, in combinazione con gli esercizi di attenzione e di respiro, influiscono sui punti di agopuntura e sul flusso del Qi sui meridiani.

I movimenti si basano sugli stessi principi di base: nella maggior parte degli esercizi il busto è eretto. Il bacino, la schiena, il collo e il capo sono allineati. Le rotazioni avvengono di norma a partire dal bacino. I movimenti costituiscono un'unità, le singole successioni dei movimenti avvengono in contemporanea. La centratura del corpo e la postura salda sono il presupposto per ottenere il miglior grado di attenzione e un'esecuzione fluida degli esercizi. Per dirlo con una frase: «Sopra regna il vuoto e sotto la pienezza».

Wirkungen von Qigong-Übungen

Ogni esercizio di qigong agisce sul corpo, sulla sfera emotiva e sullo spirito.

Nel qigong statico si impara a produrre dei processi regolatori sul piano fisico, energetico e spirituale tramite esercizi interiori di vario tipo. Durante gli esercizi in movimento, sono gli stessi movimenti lenti a influire sui punti di agopuntura e sulle orbite. Mentre vengono eseguiti, è anche possibile massaggiare o trattare determinati punti con il palmo della mano per produrre sul corpo un'azione regolante.

Il Qi non si attiva senza meta all'interno del corpo umano, ma, al contrario, seguendo orbite precise. La posizione e le particolarità dei singoli punti sono ormai noti e descritti con precisione. Essi sono collocati sulle orbite, sulla superficie cutanea e all'interno del corpo. Esistono orbite principali, che sono in stretta relazione con alcuni organi e parti del corpo: ad esempio, il fegato è legato ai muscoli e alla tensione dei muscoli e dei nervi (dinamica del movimento). In questo caso non s'intende solamente l'organo, ma anche i diversi aspetti ad esso collegati.

Il fatto che per i singoli esercizi si parli di centri d'azione o modi d'azione, è solo un aspetto dell'intero esercizio. Ogni esercizio di qigong svolge un'azione regolante su tutto il corpo. Grazie a speciali posture, esercizi d'immaginazione o movimenti si possono individuare dei centri focali. I tipici effetti del qigong sono tra gli altri:

- scioglimento delle tensioni corporee
- miglioramento della circolazione
- correzione di posture errate e cronicizzate e di contratture
- potenziamento di tutto il corpo: muscoli, nervi, ossa, tessuti connettivi (fasci), organi
- miglioramento della mobilità e della coordinazione
- affinamento della percezione
- equilibrio interiore, armonia e tranquillità spirituale
- miglioramento generale delle condizioni di salute, prevenzione
- supporto nei processi di guarigione in caso di malattia

Scopo degli esercizi

In funzione dell'obiettivo, è possibile classificare singoli esercizi di qigong o interi sistemi di qigong nei seguenti ambiti:

- qigong medico o qigong terapeutico
- qigong per il mantenimento della salute (prevenzione)
- qigong per lo sviluppo personale
- qigong per le arti marziali

Gli esercizi di qigong possono essere praticati per il trattamento delle malattie a uno stadio precoce o per la cura di malattie croniche. Il qigong e la medicina, nell'antica Cina, costituivano un'unica entità, basata sui principi della teoria delle cinque fasi di trasformazione e sul concetto Yin/Yang. Una delle idee fondanti del qigong è la prevenzione, vale a dire la promozione attiva e il mantenimento della salute. Ma gli esercizi di qigong possono anche incentivare lo sviluppo personale, ad esempio in ambito artistico e spirituale; inoltre servono come esercizi di base per le arti marziali.

A prescindere dallo scopo, uno dei grandi vantaggi degli esercizi di qigong è che possono sempre essere adeguati in base alle esigenze personali del momento (ad es. possibilità motorie).

Pazienza e perseveranza

L'apprendimento e la pratica del qigong richiedono pazienza e perseveranza. Il senso della pratica nel qigong è diverso da come lo intendiamo abitualmente. Non si ripetono gli esercizi all'infinito finché risultano eseguiti alla perfezione; ogni singola ripetizione è una sorta di ricostruzione, rielaborazione e di cambiamento. Non si dovrebbe nemmeno puntare a una mera ripetizione, sempre uguale a se stessa, perché quando mi accingo a rifare l'esercizio mi trovo in una situazione diversa rispetto a prima. Se, ad esempio, volessi ripetere un'esperienza positiva vissuta con l'ultimo esercizio svolto, non mi troverei comunque più nel Qui e Ora.

Se si desidera avvicinarsi al qigong, risulta forse più semplice approcciarlo come una specie di viaggio alla scoperta di una «terra» sconosciuta. Con la pratica individuale, poi, si comprende meglio che con mille parole il vero significato e l'efficacia del qigong.