



Il dolore nella pratica del Zhineng Qigong

Strumenti e considerazioni personali



Tesi di Marialuisa Floriani

Relatore: Ramon Testa

5 giugno 2021

Il dolore nella pratica del Zhineng Qigong

Strumenti e considerazioni personali

Prologo: Covid	pag. 1
1. Cos'è il dolore	
1.1 Il dolore secondo la medicina allopatrica	pag. 3
1.2 Il dolore secondo la Medicina Tradizionale Cinese	pag. 5
1.3 Il dolore secondo l'antropologia	pag. 6
1.4 Oltre la sfera sensoriale del dolore	pag. 7
1.5 Dolore e sofferenza: significato etimologico	pag. 11
1.6 Dolore e sofferenza: termini interscambiabili?	pag. 13
1.7 Dolore e sofferenza: cosa è eliminabile?	pag. 15
2. Zhineng Qigong e dolore: le basi per una pratica efficace	
2.1 Effetti della pratica del Zhineng Qigong	pag. 20
2.2 Il dolore nella pratica	pag. 22
2.3 Fiducia nella pratica e nei risultati	pag. 23
2.4 Il campo di qi	pag. 25
2.5 Rilassamento	pag. 27
2.6 Laqi	pag. 32
3 Come venire a patti col dolore	
3.1 Disciplina	pag. 35
3.2 Gentilezza	pag. 37
3.3 Autovalutazione	pag. 39
3.4 Ancoraggi	pag. 40
3.5 Visualizzazioni	pag. 41
3.6 Distrazione	pag. 44
3.7 Osservare il dolore	pag. 47
3.8 Tutto è qi, il dolore è qi	pag. 51
3.9 Adattamento della pratica alle condizioni personali	pag. 56

4. Il dolore come opportunità di progresso nella pratica	
4.1 Perché pratichiamo?	pag. 58
4.2 Attraverso il dolore: forza e resistenza	pag. 59
4.3 Attraverso il dolore: incremento del qi	pag. 60
4.4 Attraverso il dolore: concentrazione e rilassamento	pag. 60
4.5 Attraverso il dolore: forza di volontà	pag. 61
4.6 Attraverso il dolore: alla scoperta del suo significato emotivo	pag. 62
4.7 Attraverso il dolore: risveglio di antichi dolori	pag. 63
Conclusioni: Il dolore nella e oltre la pratica	pag. 65
Bibliografia	pag. 67
Sitografia	pag. 68

PROLOGO

Covid

Ho scelto l'argomento della mia tesi in Zhineng Qigong in un periodo molto particolare della mia vita, della vita dei miei familiari, amici, conoscenti, colleghi di lavoro ed abitanti della mia città. Molto particolare per tutti gli italiani e per gran parte degli abitanti del nostro pianeta.

Mi riferisco a quella che sarà ricordata come la pandemia da Coronavirus.

Il 31 dicembre 2019 le autorità sanitarie cinesi comunicano di avere riscontrato un focolaio di casi di polmonite anomala a Wuhan, una metropoli con 11 milioni di abitanti, capoluogo della Provincia dell'Hubei. Il patogeno responsabile è un nuovo ceppo di coronavirus, battezzato 2019-nCoV e successivamente Sars-CoV-2, per sottolineare la parentela col patogeno del coronavirus responsabile della Sars (più letale ma meno contagiosa).

Il contagio si diffonde rapidamente oltre i confini della Cina; il 30 gennaio 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dichiara l'epidemia da Covid-19 "emergenza sanitaria pubblica di interesse internazionale", l'11 marzo pandemia.

Il 31 gennaio 2020 il Governo italiano sancisce lo stato d'emergenza per il rischio sanitario legato al coronavirus, il 4 marzo emana un decreto che prevede una serie di misure restrittive (limitazioni della libertà di movimento, chiusura di esercizi pubblici, palestre, musei, teatri, didattica a distanza nelle scuole), che vengono via via prorogate nel tempo prevedendo gradi diversi di intensità a seconda dell'andamento del contagio nelle Regioni. Si statuisce il "distanziamento sociale": divieto di strette di mano e abbracci e distanza di sicurezza tra le persone di un metro, successivamente aumentata a due. La regola a cui attenersi è riassunta nell'hashtag #iorestoacasa: si può uscire di casa solo per comprovate ragioni di necessità, come per fare la spesa, per esigenze lavorative, per l'acquisto di farmaci o per altri motivi di salute.

Dopo l'emergenza italiana molti Paesi europei introducono restrizioni sempre più stringenti per i propri cittadini. Il 17 marzo l'Unione Europea chiude le frontiere esterne.

Le misure del lockdown stabilite dal governo italiano vengono progressivamente allentate dal 27 aprile in poi, ed il 3 giugno 2020 tornano ad essere consentiti (senza obbligo di autocertificazione né di quarantena) gli spostamenti tra le Regioni italiane e verso i paesi dell'Unione Europea.

Con l'inizio di ottobre la curva dei contagi risale e vengono nuovamente introdotte misure di contenimento, tutt'ora in vigore (aprile 2021).

Covid 19 nel mondo al 15 aprile 2021

Tot. casi	Decessi	Guariti	Vaccinati
138.259.845	2.972.617	78.739.488	177.637.728
+ 817.025	+ 13.533	+ 44.261	2,74%

Fonte: <https://www.rainews.it/ran24/speciali/2020/covid19/world.php>

Al di là dei numeri e delle ipotesi sull'origine e l'andamento del contagio, delle incertezze sui danni permanenti, delle preoccupazioni per i risvolti sull'economia di Stati e famiglie, delle polemiche tra superesperti, politici e amministratori pubblici, questa pandemia ci ha messo di fronte all'illusorietà delle nostre sicurezze ed alla precarietà del nostro essere mortali.

L'8 marzo 2020, Ramon Testa, alias Raymond Head, crea su Facebook il gruppo "ZHINENG QIGONG ONLINE – Tertulliano 68", che propone pratica di gruppo via Zoom, condivisione di testi, tutorial, audio delle lezioni, e discussione su argomenti inerenti la pratica di qigong.

Il gruppo è attivissimo, una fucina di interrogativi, riflessioni, risposte, approfondimenti, e soprattutto, un incredibile stimolo alla pratica, di gruppo e personale.

Tra le numerosissime domande poste su WhatsApp dai partecipanti mi ha colpito in particolare una, che Ramon Testa ha girato agli altri del gruppo, relativa a come affrontare fastidio, dolore, "quasi intolleranza" durante la pratica.

Io sono stata tra quelli che hanno risposto, attingendo alla pratica personale ed alle esperienze come istruttrice di Qigong e conduttrice di classi di Zhineng Qigong.

La domanda, a cui ho risposto di getto, ha continuato a frullarmi in testa, e così ho proposto al mio insegnante Ramon Testa di approfondirla e farne l'argomento della mia tesi.

Ringraziando lui ed il gruppo per il supporto di in questo periodo così particolare della mia vita e per l'occasione che mi è stata offerta di approfondire la pratica e la teoria del Zhineng Qigong, mi concentro sul tema del mio elaborato.

PRIMO CAPITOLO

Cos'è il dolore

1.1. Il dolore secondo la medicina allopatica

Benché ognuno di noi abbia sperimentato di persona, nel corso della vita, cosa sia il dolore, è difficile darne una definizione comune, chiara e oggettiva.

Percepire dolore è fondamentale per la nostra sopravvivenza: i recettori del dolore, presenti in gran parte dei tessuti corporei, rilevano la presenza di stimoli nocivi per l'organismo, sia che essi provengano dal suo interno che dall'ambiente circostante, e ci avvertono di un pericolo, mettendoci nelle condizioni di reagire e decidere se evitarlo o affrontarlo. Se il dolore persiste nel tempo può peggiorare l'umore, compromettere la qualità del sonno, influire negativamente sull'immagine che abbiamo di noi stessi e sulle relazioni familiari e sociali, limitarci nelle attività quotidiane, ed in generale, condizionare negativamente la nostra vita.

L'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore (IASP) definisce il dolore come “*una spiacevole esperienza sensoriale ed emozionale associata a, o che assomiglia a quella associata a, un danno tissutale attuale o potenziale.*” (2020). La definizione suggerisce che il dolore non è sempre la diretta conseguenza di danni reali e attuali ai tessuti corporei (ad es. una ferita provocata da un taglio), ma può presentarsi anche in assenza di lesioni; essa inoltre è sganciata dalla capacità di descriverlo, al fine di tutelare i soggetti più fragili – neonati, disabili, ma anche animali -, che non sono in grado di farlo e pure lo sperimentano.¹

Il dolore, quindi, non ha solo una componente fisica, corporea, sintomatologica (ad es. da stimolo nocicettivo), ma è un'esperienza personale, soggettiva, dai connotati affettivo-emozionali (cioè la sua tonalità: spiacevole, penosa, difficilmente sopportabile ecc..) e con una componente cognitivo-comportamentale (che rappresenta lo stato psichico collegato alla percezione di una sensazione spiacevole e il comportamento che genera nella persona)².

Ciò è particolarmente evidente in alcune tipologie dolorose, come ad es. il dolore neuropatico (causato da un danno o da una disfunzione del sistema nervoso periferico o centrale; la diagnosi

¹ Da “Pain”, Fondazione ISAL Ricerca del dolore, <https://www.fondazioneisal.it/dolore-cronico/dopo-40-anni-abbiamo-una-nuova-definizione-di-dolore/>: “La precedente definizione di dolore era “*una spiacevole esperienza sensoriale ed emozionale associata a un danno tissutale in atto o potenziale, o descritta in termini di danno*”.

² Laura Rigotti, “Fisiopatologia del dolore post-operatorio in Day-Surgery”, 2006, Comitato Ospedale senza Dolore, APSS, 28 ottobre, Trento

è suggerita dal dolore sproporzionato rispetto al danno tissutale, alle disestesie e ai segni di lesione nervosa rilevati durante l'esame neurologico³), e psicogeno (correlato a problemi psicologici o psichiatrici, nel quale non si riscontra una precisa causa organica, ma un'anomala interpretazione dei messaggi percettivi: il disturbo fisico che si riscontra spiega la presenza di dolore, ma non l'intensità e la durata⁴).

Spesso tipologie di dolore di eziologia diversa si sovrappongono, alternandosi per intensità, durante le varie fasi della malattia. Alcune patologie come l'artrosi e i tumori iniziano con caratteristiche nocicettive e cadono poi nella spirale della sensibilizzazione centrale e periferica, assumendo le caratteristiche del dolore neuropatico.

L'incidenza di fattori che vanno oltre la componente fisica si riscontra anche nel dolore cronico, definito come *“un tipo di dolore che persiste o recidiva per un periodo maggiore di tre mesi, persiste per oltre un mese dopo la risoluzione di un danno tissutale acuto o si associa a una lesione che non guarisce. Le cause comprendono malattie croniche (p. es., neoplasie, artrite, diabete), lesioni (p. es., ernia del disco, rottura di legamenti), e molti disturbi con dolore primario (p. es., dolore neuropatico, fibromialgia, cefalea cronica)”*⁵ ed interessa tutte le fasce d'età, con una maggiore prevalenza nelle donne. L'OMS lo ha identificato come uno dei maggiori problemi mondiali di salute pubblica e riconosciuto come una vera e propria patologia in sé per le conseguenze invalidanti che comporta per la persona che ne soffre, dal punto di vista fisico, psichico e socio-relazionale.

Anche il dolore nocicettivo, derivante dalla stimolazione dei recettori del dolore, situati soprattutto nella pelle o negli organi interni, a causa di lesioni tissutali (taglio, contusione, frattura ossea, trauma da schiacciamento, ustione...), quello che siamo abituati a considerare come “IL” dolore, non è scevro da elementi e sfaccettature soggettive, sociali e culturali⁶.

³ . Cfr: <https://www.msmanuals.com/it-it/professionale/malattie-neurologiche/dolore/dolore-neuropatico>.
Da https://it.wikipedia.org/wiki/Dolore_neuropatico :“Esempi di dolore neuropatico sono il dolore che può accompagnare tutte le neuropatie periferiche, traumatiche, compressive, da intrappolamento, dismetaboliche (diabete, alcolismo), disimmuni, il dolore post-herpetico, il dolore da arto fantasma che può insorgere dopo un'amputazione, il dolore nelle cosiddette sindromi regionali complesse o distrofie simpatico-riflesse, e il dolore da lesioni del sistema nervoso centrale. Queste ultime possono essere sequele di un ictus, di un trauma fisico, di tumori o dovute a malattie sistemiche. Il dolore spesso presente nella sclerosi multipla ha in molti casi questa origine.”

⁴ Per una panoramica sul dolore psicogeno v. https://www.pathos-journal.com/page_89.html

⁵ James C. Watson, “Dolore cronico”, MD, Mayo Clinic, <https://www.msmanuals.com/it-it/professionale/malattie-neurologiche/dolore/dolore-cronico>; cfr. anche <https://www.dolore-e-sollievo.eu/definizione-e-classificazione/>

⁶ Altre classificazioni del dolore distinguono tra dolore acuto (derivante da una causa esterna o interna, solitamente facilmente individuabile, che innesca un'attivazione fisiologica dei nocicettori di breve durata; provoca in genere un danno tissutale e scompare con la riparazione del danno), dolore recidivo (che si ripresenta nel tempo, solitamente per il ricorrere delle stesse cause), dolore persistente (nel quale lo stimolo nocicettivo o la nocicezione si prolungano nel tempo, ma è comunque risolvibile anche se non nell'immediatezza).

La centralità del dolore, tra le principali cause di disabilità a livello mondiale (in particolare il dolore cronico da lombalgia e cervicalgia) ha portato a riconoscere come disciplina medica la terapia del dolore (o terapia antalgica) e ad emanare in Italia la legge 15 marzo 2010, n. 38 (“Disposizioni per garantire l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore”), che ribadisce la naturale vocazione della medicina non solo nel prevenire e mantenere la salute, ma nel dare sollievo alla sofferenza. A tal fine la legge ha introdotto l’obbligatorietà della misurazione del dolore e la sua rilevazione all’interno della cartella clinica, istituito reti nazionali per le cure palliative e per la terapia del dolore, che includono figure socioassistenziali e volontari, semplificato le procedure di accesso ai medicinali impiegati nella terapia del dolore e promosso investimenti nella formazione del personale sanitario⁷.

1.2 Il dolore secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Nel pensiero cinese tutto è energia, “qi”. La visione olistica dell’individuo che caratterizza il pensiero cinese costituisce il punto di partenza di ogni percorso diagnostico e terapeutico e conseguentemente della comprensione dei meccanismi che portano alla comparsa del dolore. Le ossa, i muscoli, gli organi, il sangue, le emozioni, i sentimenti sono tutte manifestazioni di una stessa energia in uno stato di diversa aggregazione. La circolazione del qi nel nostro corpo è paragonabile a quella di un corso d’acqua: ha una sua direzione ed un suo movimento naturale, e con il suo passaggio alimenta il paesaggio che attraversa. Il suo scorrimento fluido ed armonico garantisce il mantenimento dello stato di salute. Un blocco o una limitazione del flusso energetico (“stasi di qi”) determina la comparsa di dolore: più il qi è bloccato, più il dolore sarà intenso.

Se il qi è abbondante e gli ostacoli (contratture muscolari, fattori climatici come vento, umidità e freddo, mucosità create da alimentazione sbagliata, spinte nel moto del qi in senso diverso o contrario date dalle emozioni...) sono piccoli, è sufficiente il movimento naturale del qi per spingerli via o scioglierli; se invece gli ostacoli sono importanti, la circolazione del qi sarà ostacolata, deviata, resa irregolare o addirittura bloccata. Peraltro anche impedimenti di lieve entità, ma ripetuti e rafforzati nel tempo, possono rallentare ed infine bloccare il flusso del qi, come ad es. posture sbagliate consolidate o cattive abitudini alimentari.

Poiché il qi muove anche le altre sostanze presenti nel corpo, se la stasi di qi è molto grave, anch’esse non riusciranno a circolare appropriatamente nella zona colpita. Il caso più grave è

⁷ http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=186

quello in cui il qi non riesce a muovere il sangue (“blocco di sangue”): il dolore sarà molto intenso, fisso, trafittivo, accentuato dalla pressione o addirittura dal tocco. Un altro caso tipico è quello in cui il qi non riesce a muovere i fluidi corporei (jinye): in questo caso ci sarà gonfiore locale con ristagno di liquidi.

Eziologia del dolore secondo la MTC	
Condizioni di Eccesso Ostacolano la circolazione del qi	Condizioni di Deficit Ostacolano l’apporto nutritivo ai canali
Invasione di fattori patogeni esterni Stasi di qi o di sangue Ritenzione di cibo Ostruzione da parte di flegma	Deficit di qi e di sangue Consumo di liquidi corporei da deficit di yin

Fonte: Giovanni Maciocia, “I fondamenti della medicina cinese”, ed. italiana a cura di Carlo Maria Giovanardi

La stasi di qi non è causata sempre e solo da eventi traumatici o da condizioni di “eccesso” che bloccano direttamente la circolazione del qi: anche se qi e sangue sono in condizioni di “deficit” e non raggiungono una zona con forza sufficiente, si può creare una situazione di stasi e, quindi, di dolore, come nel caso di un fiume in secca, per il quale è sufficiente un sasso, un rialzo o un ramo di piccole dimensioni per bloccarne o deviarne il corso.

Tutte le manifestazioni dolorose sono riconducibili ad una difficoltà di circolazione del qi, inclusa la sofferenza emotiva. Le emozioni sono movimenti del qi e quando sono troppo intense, o provate per periodi di tempo troppo lunghi, o fuori luogo, o ripetute, o represses, possono comportare un’alterazione dei principi vitali e dare origine a problemi nella circolazione del qi, solitamente una stasi.

Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) il dolore è quindi un prezioso segnale di squilibrio nel corpo, che coinvolge sia la sfera fisica che psichica del paziente. Il dolore è il messaggio di un corpo vitale, che reagisce ad uno stato di sofferenza e, in quest’ottica, è da preferire a sintomi da deficit meno eclatanti ma più insidiosi come l’assenza di sensibilità o i deficit motori.

1.3 Il dolore secondo l’antropologia

Utili spunti per inquadrare il dolore da una molteplicità di prospettive provengono dagli studi antropologici, che individuano tre polarità del dolore: universalità, individualità e socialità. Essi sottolineano come il dolore sia una esperienza totale, che coinvolge, oltre alla sfera sensoriale, quella emozionale-affettiva e che integra la dimensione soggettiva e quella storico-culturale. Il dolore diviene “esperienza incorporata”, il risultato della mediazione tra la storia e l’esperienza

individuali da un lato ed il significato che la cultura e la storia della società in cui siamo inseriti gli riconosce dall'altro. Le differenti interpretazioni del dolore spaziano, a seconda del contesto temporale, geografico, culturale, sociale, religioso, da prova necessaria a chiave di accesso ad un bene superiore posticipato nel tempo, da castigo a fatalità, da prova di coraggio a vergogna inconfessabile, e, intrise di questi significati, si intersecano con l'interpretazione del singolo, ne modificano la percezione e la capacità di resistenza.

Come il dolore è inseparabile dal corpo, così lo è dalle relazioni col mondo e tra i soggetti. Qui si inserisce la tematica sulla difficoltà della sua comunicabilità, nella relazione tra il soggetto che lo prova, per il quale il dolore è un'esperienza reale, e gli altri, invitati a comprendere e codificare un qualcosa di non sperimentato, altro da loro, da cui si rifugge. Il problema si complica ulteriormente nel caso di dolore cronico, che sfida le forme convenzionali di significato, soprattutto quando viene a mancare una causa facilmente rintracciabile. Ciò può alimentare la sfiducia tra il soggetto e gli altri, in particolare familiari e sanitari, che si chiedono dove finisca la sofferenza del corpo e inizi la manipolazione, quanto questo processo sia cosciente e se e fino a che punto esista una volontà di sopportare e di guarire.

Anche il dolore acuto che deriva certamente da un danno tissutale è caratterizzato da un complesso di reazioni strettamente legate alla persona che lo sperimenta, che spaziano da componenti a caratteristiche della persona e fattori socio-culturali; altre reazioni derivano da elementi propri della cultura e dell'organizzazione in cui la persona è inserita⁸.

1.4 Oltre la sfera sensoriale del dolore

Da queste brevi indicazioni appare evidente che sia la medicina allopatrica che la MTC riconoscono l'importanza dei fattori soggettivi in tutte le tipologie dolorose. L'antropologia mette in luce come la sfera emozionale e cognitiva dell'individuo sia influenzata dal contesto socio-culturale del momento storico.

Una riprova dell'influenza che rivestono componenti non sensoriali sulla percezione del dolore, anche somatico o viscerale, è fornita dagli studi sull'effetto placebo, che si può definire come

⁸ Cfr. "Dolore", da "Per un dizionario enciclopedico di Antropologia medica, Rivista della Società italiana di antropologia medica", 15-16, ottobre 2003, pp. 473-503. Tra le componenti cliniche rientrano: sede e natura della lesione, tipologia e modalità dell'intervento operatorio, inclusa la sua preparazione, assistenza e decorso post-operatorio. Caratteristiche della persona sono ad es. età, sesso, reazione personale allo stimolo doloroso; tra i fattori socio-culturali l'appartenenza religiosa, modelli cognitivi e comportamentali di apprendimento, esperienze precedenti, condizioni quali l'ansia o la depressione. Altre variabili sono ad es. la qualità della relazione medico-paziente, la quantità e qualità delle informazioni fornite, la presenza di personale di supporto, la disponibilità di terapie di sostegno per la riabilitazione.

il miglioramento percepito dal paziente in seguito alla somministrazione di una sostanza inerte che il paziente crede essere un medicinale. Esso non è una semplice suggestione psichica, ma ha una solida base neurobiologica: diversi meccanismi⁹, tra cui l'aspettativa di miglioramento clinico e il condizionamento pavloviano, producono un rallentamento misurabile delle attività di certe aree cerebrali legate alla sensibilità del dolore e l'attivazione della corteccia prefrontale, che guida pensieri ed azioni in base alle aspettative. Si innescano così cambiamenti in molti altri sistemi, aumentando le emozioni benefiche per la salute, attivando sistemi motivazionali incentivanti ("ricompensa"), o diminuendo l'ansia. L'effetto placebo rappresenta quindi l'effetto del contesto psicosociale che accompagna una terapia. In presenza di un contesto negativo e dell'aspettativa che una situazione condurrà a effetti negativi, quale ad es. gli effetti collaterali dei foglietti illustrativi dei farmaci, si parla di effetto nocebo. Quindi placebo e nocebo non sono propriamente sostanze inerti, ma rappresentano *“l'insieme di parole, rituali, simboli e significati che sono attivi nel modellare il cervello del paziente in risposta agli stimoli esterni.”*¹⁰ Anche lo stato emotivo del paziente e l'interpretazione dei segnali provenienti dall'esterno concorrono a determinarne l'efficacia, a ulteriore dimostrazione di quanto il controllo cognitivo sia cruciale nel regolare il circuito doloroso ed innescare un effetto terapeutico endogeno. Tra le infinite variabili del contesto riveste un ruolo importante la fiducia che il medico trasmette al paziente nei confronti del farmaco e la convinzione del paziente che, attraverso la terapia, il medico si stia occupando di lui e della sua salute. A sua volta, la relazione tra medico e paziente è inserita nella rete dei rapporti sociali, in un processo circolare intriso di credenze e valori.

In termini di MTC il diverso ruolo che giocano i fattori oggettivamente misurabili e quelli individuali delle patologie dolorose è ascrivibile alla loro origine, a seconda che essa sia da ricondurre a cause interne (le Sette emozioni), esterne (i Sei eccessi climatici) o miste¹¹. Il

⁹ V., tra gli altri, "Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect", Fabrizio Benedetti, Helen S. Mayberg, Tor D. Wager, Christian S. Stohler, and Jon-Kar Zubieta, <https://www.jneurosci.org/content/25/45/10390>; "Placebo-induced changes in fMRI in the anticipation and experience of pain", Tor D. Wager, James K. Rilling, Edward E. Smith, Alex Sokolik, Kenneth L. Casey, Richard J. Davidson, Stephen M., <https://science.sciencemag.org/content/303/5661/1162/tab-figures-data> "Placebo effect and pain: brain bases", J M J Ramos, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17323235/>

¹⁰ "Il placebo nella pratica clinica", Mery Paroli, in "Salute e Territorio La medicina della persona N. 212 – 2017"

¹¹ I fattori esterni sono da ricondurre ai Sei eccessi climatici (Vento, Freddo, Calore canicolare, Secchezza, Umidità e Fuoco, elementi che quando si manifestano in modo estremo o fuori stagione divengono "perversi").

I fattori interni sono quelli legati a problematiche emozionali. Ogni emozione è correlata a un organo: la collera attacca il Fegato, la gioia eccessiva il Cuore, il rimuginio la Milza, la tristezza indebolisce i Polmoni, ma colpisce anche il Cuore; la paura svuota il qi dei Reni, la ruminazione/preoccupazione colpisce i Polmoni e la Milza, lo shock il Cuore, organo che in modo più o meno diretto è sempre coinvolto nelle problematiche emozionali. Le Sette Emozioni influenzano la circolazione e la direzione del qi, per arrivare poi a causare stasi di qi e in casi più gravi, soprattutto nella donna, di sangue; possono anche generare Calore e Fuoco.

Tra le cause miste di malattia e relative sintomatologie dolorose sono da annoverare la costituzione individuale, il superlavoro, l'eccessiva o insufficiente attività fisica, l'eccessiva attività sessuale, gli errori alimentari e gli

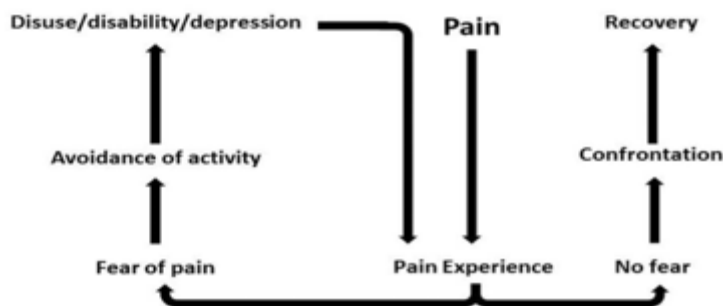
quadro complessivo è dato dalla concorrenza e concomitanza di fattori eziologici diversi, ad es. il superlavoro è spesso associato ad una dieta irregolare ed a stress emotivo, ed in generale ad uno stile di vita malsano. Poiché corpo e mente formano un'unità inseparabile e integrata, le emozioni possono non solo causare disarmonie degli Organi interni, ma anche essere la risultanza di disarmonie degli Organi interni e della circolazione del qi. Nella visione olistica della MTC qualunque dolore è in grado di influenzare lo stato psico-emotivo del paziente e d'altra parte l'atteggiamento psicologico del paziente può non solo influenzare l'intensità e la qualità del dolore, ma esserne la causa.

Scienza e sentire comune ci confermano che la costituzione individuale, l'educazione, il vissuto, lo stile di vita, la visione di sé e del mondo, il contesto in cui l'individuo vive la propria esperienza, rendono l'esperienza del dolore diversa per ognuno di noi. I pensieri, le credenze e le convinzioni filosofiche e religiose che guidano il nostro agire, le emozioni che ci animano, i valori ed i significati che attribuiamo a ciò che ci accade, influenzano il modo in cui interpretiamo e percepiamo il dolore e la sua intensità e contribuiscono a instaurare un diverso rapporto col dolore.

La relazione con esso varia inoltre per la stessa persona nel corso dell'esistenza, a seconda della tipologia di dolore, ed anche a seconda della giornata, del momento.

Alcuni modi disfunzionali di pensare possono rappresentare fattori di mantenimento del dolore e contribuire al suo perpetuarsi. Ciò accade ad es. nel momento in cui si instaura una relazione circolare tra paura del dolore e dolore in sé: la percezione di pericolo generata dalla paura produce modificazioni fisiche e fisiologiche (tensioni muscolari, modificazioni nel battito cardiaco e nel respiro, ecc.), porta ad uno stato di iper-vigilanza e attenzione selettiva e conseguentemente ad una amplificazione della percezione del dolore. Si instaurano comportamenti passivi o di evitamento del movimento e dell'attività fisica, che contribuiscono alla disabilità. Se non trattata, la paura del dolore può rallentare o bloccare il recupero conseguente alla riabilitazione fisica e rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di dolore cronico.

squilibri nella dieta, e in generale, uno stile di vita malsano; anche i traumi fisici, i parassiti e i veleni, i farmaci e le droghe rientrano tra le cause miste.



Modello di evitamento della paura: come le persone sviluppano e mantengono il dolore muscoloscheletrico cronico a seguito di processi attenzionali e comportamenti evitanti basati sulla paura del dolore
 Da Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Fear-avoidance_model

La sensazione che i propri sforzi non abbiano alcun effetto sull'ambiente e strategie di adattamento passive sono correlate con una maggior livello di dolore percepito e di disabilità.

Lo stress psicologico induce una maggiore attivazione del sistema nervoso simpatico e l'aumento di diversi tipi di ormoni, nonché

l'incremento dell'attività elettrica spontanea associata ai trigger point.¹²

Un'altra variabile della percezione del dolore è la cd. "catastrofizzazione del dolore"¹³, uno schema mentale cognitivo ed affettivo negativo caratterizzato dalla ruminazione, che impedisce di distogliere l'attenzione dai pensieri legati al dolore e focalizzarli su altro, dalla tendenza ad esagerare la spiacevolezza del dolore, dall'aspettativa di risultati negativi e dal senso di impotenza. Chi tende a catastrofizzare il dolore risulta avere una minore percezione di controllo del dolore, un funzionamento sociale ed emotivo ed una risposta ai trattamenti medici peggiori rispetto alla norma.

Al contrario, l'accettazione aiuta a spostare l'attenzione da qualcosa che non può essere controllato come il dolore "pulito", inevitabile, a qualcosa di più controllabile¹⁴. Essa si concretizza in un processo di riconoscimento non giudicante, di interruzione dei tentativi disfunzionali di controllo, e di apprendimento a vivere la vita con pienezza, nonostante il dolore.¹⁵ Si riducono la percezione del dolore, l'ansia, la depressione e l'impatto degli impedimenti meccanici nella quotidianità.

¹² "Il dolore: definizione, classificazione e aspetti psicologici", Luca Barni e Roberta Guerra <https://www.scienzemotorie.com/dolore-definizione-classificazione-aspetti-soggettivi-psicologici/>

¹³ Beck, Aaron T., "Depressione: aspetti clinici, sperimentali e teorici", <https://archive.org/details/depressionclinic00beck>

¹⁴ Lance M McCracken 1, Kevin E Vowles , Christopher Eccleston, "Trattamento basato sull'accettazione per persone con dolore cronico complesso e di lunga data: un'analisi preliminare del risultato del trattamento rispetto a una fase di attesa" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16086984/>

¹⁵ "L'accettazione del dolore influenza il funzionamento psicologico attraverso due distinti meccanismi: una disponibilità a provare dolore, che riduce le reazioni emotive negative al dolore, e un continuo impegno in attività importanti per la persona, nonostante la presenza del dolore, che sostiene le emozioni positive.", "Il dolore cronico", State of mind, Il giornale delle Scienze psicologiche, <https://www.stateofmind.it/tag/dolore-cronico/>

Anche l'Associazione internazionale per lo studio del dolore (IASP) sottolinea nelle note accompagnatorie alla recentissima definizione di dolore del 2020 la molteplicità di sfaccettature del dolore, ben oltre alla componente sensoriale¹⁶.

Essere consapevoli della molteplicità e variabilità, nonché del diverso peso e dell'interdipendenza dei fattori che concorrono alla percezione ed interpretazione del dolore e che influenzano pertanto le modalità di approccio e di convivenza con esso, ci inducono da un lato a rispettare il sentire di ciascuno di noi, dall'altro a confidare nella possibilità concreta di modificare tale sentire. E tutto questo a partire da noi stessi.

1.5 Dolore e sofferenza: significato etimologico

La riflessione sulla molteplicità di fattori che influenzano la percezione personale del dolore mi porta ad allargare ulteriormente la prospettiva e ad accennare al tema della sofferenza.

Un primo passaggio è un passo indietro, quello di ricondurre il concetto di dolore all'alveo del suo significato originario, etimologico.

La radice del termine dolore, dal latino *dolor* -ōris, derivato di *dolere*, “sentir dolore”, è *dar*, *dal* o *dol*, ed indica pertanto qualcosa che spezza, dilania¹⁷. E esso rinvia principalmente all'ambito somatico (il termine *derma* ha la stessa radice), ad uno stimolo sensoriale spiacevole che si manifesta con sintomi e manifestazioni che affliggono il nostro corpo inteso come “Körper”, corpo anatomico, “corpo-oggetto” o, ancora, “corpo-rappresentazione”.

Il sostantivo sofferenza (dal latino tardo *sufferentia*, “sopportazione, pazienza”) ed il verbo soffrire (dal latino popolare *sufferire*, a sua volta derivato dal latino classico *sufferre*, “portare su di sé, sopportare”, composto di *sūb*, “sotto” e *ferre*, “portare, tollerare”, “resistere a qualcosa

¹⁶ Da “Pain”, Fondazione ISAL Ricerca del dolore, <https://www.fondazioneisal.it/dolore-cronico/dopo-40-anni-abbiamo-una-nuova-definizione-di-dolore/>

1 “Il dolore è sempre un'esperienza personale che può essere influenzata a vari livelli da fattori biologici, psicologici e sociali.
2 Il dolore e la nocicezione sono due fenomeni differenti. La presenza di dolore non può essere dedotta solamente dall'attività nei neuroni sensoriali.
3 Gli individui imparano il concetto di dolore attraverso le loro esperienze di vita.
4 Il resoconto di un'esperienza di dolore dovrebbe essere rispettato.
5 Sebbene il dolore abbia solitamente un ruolo adattivo, esso può avere effetti avversi sul funzionamento e sul benessere psicosociale dell'individuo.
6 La descrizione verbale è solo uno dei tanti comportamenti usati per l'espressione del dolore; l'incapacità di comunicare non nega la possibilità che un essere umano o un animale esperisca dolore.”

¹⁷ V. “Treccani - Vocabolario on line”, <https://treccani.it/vocabolario/dolore/> e “Dizionario etimologico online”, <https://www.etimo.it/?term=dolere>

di penoso”)¹⁸ rimandano ad un’inferiorità di grado o condizione, di cui farsi carico con pazienza, e riguardano il corpo inteso come “Leib”, il corpo vissuto che interagisce con il sé vissuto.

Mentre il dolore è la risposta naturale ad un trauma esterno (una caduta, un taglio, un incidente), può prescindere da una patologia, ed in un certo qual senso colpisce dall’esterno, la sofferenza invece è qualcosa che viene elaborata nell’interiorità. È l’esperienza, soggettiva, dell’esperienza del dolore. Essa ci svela via via i volti dei nostri stati effettivi, è una sensazione interna del nostro essere, una malattia dell’animo, e contemporaneamente una via di accesso alla profondità e alla problematicità del nostro mondo interiore. Rimanda ad una dimensione psichica, etica, spirituale, esistenziale, ad una visione olistica, metafisica, che supera il livello fisico e accede all’interiore.

Sofferenza e dolore possono coesistere oppure essere disgiunti uno dall’altro: i masochisti sessuali traggono piacere erotico da alcune forme di dolore, per gli atleti il dolore causato dall’affaticamento muscolare segnala l’efficacia dell’esercizio. Viceversa, la maggior parte della nostra sofferenza non ha nulla a che fare con il dolore, ma è indotta da emozioni negative o da situazioni come privazione della libertà, solitudine, rifiuto sociale, oppressione, ecc.

Nella tradizione occidentale mentre il dolore accomuna tutti gli esseri viventi, la sofferenza è propria dell’essere umano ed oltretutto non in senso universale. Anche l’animale più evoluto può arrivare ad un certo livello di “interiorizzazione del dolore”, può cioè memorizzarlo e utilizzarlo per modificare il suo comportamento futuro¹⁹, ma solo nell’essere umano il dolore fa scattare un processo auto-interrogativo. Egli, oltre a patire, sa di soffrire, ne è cosciente, ricorda, ripensa, sa che l’esperienza del dolore si ripresenterà in varie forme, in vari momenti, per molteplici cause, e sarà dolore fisico, sofferenza psichica, o entrambi. Comprende che questo fatto ha a che fare con la sua dimensione di finitezza, col suo essere mortale; si interroga sul perché, cercandone un significato più profondo, ed ogni uomo lo fa con modalità proprie e specifiche.

Per la cultura biblico-cristiana *“E’ doveroso fare di tutto per superare la sofferenza, ma pensare di poterla eliminare totalmente dal mondo non sta nelle nostre possibilità perché nessuno di noi è in grado di eliminare il potere del male, della colpa che è continuamente fonte di sofferenza.... La misura dell’umanità si determina essenzialmente nel rapporto con la*

¹⁸ V. “Treccani - Vocabolario on line”, <https://treccani.it/vocabolario/ricerca/sofferenza/> / e “Dizionario etimologico online”, <https://www.etimo.it/?term=soffrire&find=Cerca>

¹⁹ Claudia Navarini, “Il dolore umano. Alla ricerca di un significato”, <https://francescomacri.wordpress.com/2018/07/07/il-dolore-umano-alla-ricerca-di-un-significato/>

sofferenza; in essa il cristiano riesce a trovare un senso, un cammino di purificazione e di maturazione, un cammino di speranza”, uno strumento di redenzione dalla colpa che è continuamente fonte di sofferenza.²⁰

La medicina ammette i suoi limiti nella cura e nel sollievo della sofferenza: “*Il dolore, come ferita del corpo, è influenzabile e modificabile (è curabile) con la somministrazione di farmaci che ne possono smorzare e spegnere le risonanze soggettive, mentre la sofferenza non è sempre modificabile (non è sempre curabile)*”²¹.

1.6 Dolore e sofferenza: termini interscambiabili?

Peraltro dolore e sofferenza vengono spesso utilizzati nel linguaggio comune, ma anche in letteratura e filosofia, come termini interscambiabili.

Il Vocabolario online Treccani definisce il dolore in primo luogo “*qualunque sensazione soggettiva di sofferenza provocata da un male fisico*”, ma anche “*patimento dell’animo, strazio, sofferenza morale*”²².

Dante Alighieri (1265 – 1321), padre della lingua italiana, si è avvalso del termine in entrambi i significati. La scritta sulla porta dell’Inferno dantesco suona: “*Per me si va ne la città dolente, / per me si va ne l’eterno dolore, / per me si va tra la perduta gente.*” (Inferno, III, 1-3), ove vedrà “*le genti dolorose c’hanno perduto il ben de l’intelletto*” (Inferno, III, 17-18) ed udrà “*Diverse lingue, orribili favelle, / parole di dolore, accenti d’ira, / voci alte e fioche, e suon di man*” (Inferno, III, 25-27).²³

²⁰ Algeri Maria Chiara, “Il mistero della sofferenza e della morte”, in Riflessioni, Blog di Francesco Macri, <https://francescomacri.wordpress.com/2020/03/30/il-mistero-della-sofferenza-e-della-morte/>

Per un approfondimento sul senso della sofferenza nella Bibbia, cfr. Luciano Manicardi Monaco di Bose, “Il cristianesimo e la sofferenza”, in Fondazione Alessandra Graziotin, Area divulgativa, Il dolore e la spiritualità, https://www.fondazionegraziottin.org/it/articolo.php/Il-cristianesimo-e-la-sofferenza?EW_CHILD=10169:

“La Bibbia fornisce risposte diverse sul senso della sofferenza: dalla teoria della retribuzione terrena (per cui i giusti, prima o poi, conoscono la felicità e i malvagi, invece, vanno in rovina), alla concezione del valore pedagogico della sofferenza (attestata in alcuni capitoli del libro di Giobbe: 32-37), dal modello della responsabilità collettiva (le colpe dei padri cadono anche sui figli: qui la sventura è sempre pena in rapporto ad un peccato che ha turbato l’armonia dell’alleanza, e la pena va espiata), a quello della responsabilità personale (attestata in profeti come Ezechiele e Geremia).”

²¹ “Psicologia e psicopatologia della sofferenza”, prof. Secondo Fassino, Umanizzare la medicina, Gruppo Cattolico di Bioetica, - Torino 19.11.2004

²² Treccani, Vocabolario on line, <https://treccani.it/vocabolario/dolore/> L’Enciclopedia on line Treccani definisce il dolore in riferimento al solo all’ambito somatico: “Sensazione spiacevole, dovuta all’azione di un agente che compromette l’integrità somatica, o suscitata dallo stato di sofferenza anatomica o funzionale di un organo” (<https://www.treccani.it/enciclopedia/dolore/>)

²³ Inoltre, nell’incontro con gli adulteri Paolo Malatesta e Francesca da Polenta, mette in bocca alla donna le seguenti parole: “*Nessun maggior dolore / che ricordarsi del tempo felice / ne la miseria; e ciò sa 'l tuo dottore*” (Inferno, V, 121-123). Nel Purgatorio introduce la sua amara riflessione sulla condizione politica dell’Italia con le

Anche Giacomo Leopardi (Recanati, 29 giugno 1798 – Napoli, 14 giugno 1837) ha utilizzato i termini dolore e sofferenza come sinonimi²⁴. Egli ha protestato contro chi vedeva le sue opinioni filosofiche come il risultato delle sofferenze individuali e delle circostanze materiali²⁵; esse peraltro sono state per lui un prezioso strumento di conoscenza e lo hanno spinto a rendersi conto precocemente dei condizionamenti che la natura esercita sull'uomo, contribuendo a caratterizzare il suo pessimismo con connotazioni sempre più ampie²⁶.

L'idea secondo cui ogni creatura è destinata a soffrire²⁷, e ancor più l'uomo, perché dotato di consapevolezza²⁸, è uno dei tratti che accomuna Giacomo Leopardi al suo "fratello spirituale" Arthur Schopenhauer (Danzica, 22 febbraio 1788 – Francoforte sul Meno, 21 settembre 1860)²⁹. Anche il filosofo tedesco ricorre spesso al termine dolore ("Schmerz")³⁰, conferendogli il significato che etimologicamente è da attribuire al concetto di sofferenza ("Leid"); ne sostiene l'inevitabilità³¹ ed ispirandosi alle dottrine orientali, ne ricerca cause e vie d'uscita³².

Nell'epoca attuale, Eckhart Tolle (pseudonimo di Ulrich Leonard Tolle, Lünen, 1948) ha coniato il termine "*corpo di dolore*" ("Schmerzkörper") per definire la somma delle sofferenze

parole: "Ahi serva Italia, di dolore ostello, / nave senza nocchiere in gran tempesta, / non donna di provincie, ma bordello!" (Purgatorio, canto VI, 76-78).

²⁴ Da "Dialogo di Torquato Tasso e del suo Genio familiare, Operette morali, 11":

Tasso: "Sicché la vita umana, per modo di dire, è composta e intessuta, parte di dolore, parte di noia; dall'una delle quali passioni non ha riposo se non cadendo nell'altra."

Tasso: Che rimedio potrebbe giovare contro la noia?

Genio: Il sonno, l'oppio, e il dolore. E questo è il più potente di tutti: perché l'uomo, mentre patisce, non si annoia per niuna maniera."

²⁵ V. la Lettera di Giacomo Leopardi a Luigi De Sinner del 24 maggio 1832, su "Per GIACOMO LEOPARDI, Una lettera di Giacomo, <https://gpilumeli1947italy.wordpress.com/2006/09/25/una-lettera-di-giacomo/>

²⁶ Wikipedia, https://it.wikipedia.org/wiki/Pensiero_e_poetica_di_Giacomo_Leopardi "Pensiero e poetica di Giacomo Leopardi": "Gli studiosi hanno distinto quattro fasi del pessimismo leopardiano: "pessimismo individuale", "pessimismo storico" e "pessimismo cosmico", più una fase finale di "pessimismo eroico"

²⁷ A titolo esemplificativo: Da Zibaldone di pensieri: "Non gli uomini solamente, ma il genere umano fu e sarà sempre infelice di necessità. Non il genere umano solamente, ma tutti gli animali. Non gli animali soltanto ma tutti gli altri esseri al loro modo. Non gl'individui, ma le specie, i generi, i regni, i globi, i sistemi, i mondi. Entrate in un giardino di piante, d'erbe, di fiori. Sia pur quanto volete ridente. Sia nella più mite stagion dell'anno. Voi non potete volger lo sguardo in nessuna parte che voi non vi troviate del patimento. Tutta quella famiglia di vegetali è in stato di souffrance, qual individuo più, qual meno..." (19 aprile 1826).

²⁸ "La natura non ci ha solamente dato il desiderio della felicità, ma il bisogno; vero bisogno, come quel di cibarsi. Perché chi non possiede la felicità, è infelice, come chi non ha di che cibarsi, patisce di fame. Or questo bisogno ella ci ha dato senza la possibilità di soddisfarlo, senza nemmeno aver posto la felicità nel mondo. Gli animali non han più di noi, se non il patir meno; così i selvaggi: ma la felicità nessuno." (Zibaldone, 27 maggio 1829).

²⁹ Le affinità tra i due furono già esaminate da Francesco de Sanctis nel 1858: "Leopardi e Schopenhauer sono una cosa. Quasi nello stesso tempo l'uno creava la metafisica e l'altro la poesia del dolore. Leopardi vedeva il mondo così, e non sapeva il perché. Il perché l'ha trovato Schopenhauer con la scoperta del "Wille" (volontà)."

³⁰ A titolo esemplificativo, <http://www.schopenhauers-kosmos.de/Schmerz>

³¹ Tra le frasi più celebri di Arthur Schopenhauer: "La vita umana è come un pendolo che oscilla incessantemente fra noia e dolore, con intervalli fugaci, e per di più illusori, di piacere e gioia."

³² Schopenhauer individuò tre "vie di liberazione dal dolore", o dalla volontà, causa della sofferenza:

- l'esperienza estetica o l'arte;
- l'esperienza morale: la compassione, cioè il patire con l'altro;
- l'esperienza ascetica, l'unico vero atto di libertà dalla sofferenza: è l'esperienza del nulla, che permette di raggiungere uno stato d'animo paragonabile al Nirvana buddhista.

che accumuliamo in noi nel corso della vita. *“Questo dolore accumulato è un campo di energia negativa che occupa il corpo e la mente. Se lo considerate un’entità invisibile a sé stante, vi avvicinate molto alla verità. È il corpo di dolore emozionale,”* che si risveglia quando viviamo un’*“esperienza che entri in risonanza con il suo stesso tipo di energia, ogni cosa che crei ulteriore dolore sotto qualunque forma: collera, capacità distruttiva, odio, afflizione, dramma emozionale, violenza, perfino malattia.”* È così che il corpo di dolore ci induce a identificarci inconsapevolmente con esso e crea nella nostra vita *“una situazione che riflette la sua frequenza energetica, in modo da trarne nutrimento.”*³³ La chiave per liberarci da esso è la presenza mentale (*“Achtsamkeit”*), la creazione di uno spazio dentro di noi per il corpo di dolore per poi prenderne le distanze ed osservarlo.

1.7 Dolore e sofferenza: cosa è eliminabile?

Una solida base per approfondire il concetto di sofferenza e distinguerlo da quello di dolore in senso stretto ci è offerta dal Buddhismo. Il riconoscimento dell’esistenza della sofferenza rappresenta la prima delle Quattro Nobili Verità ed il punto di partenza per giungere alla liberazione definitiva da essa: *“Solo questo insegno: la sofferenza e la sua cessazione”*³⁴.

In realtà, il termine “sofferenza” è restrittivo rispetto alla traduzione di *dukkha*, che in lingua Pali, di derivazione sanscrita, ricomprende ogni situazione incongrua, insoddisfacente, incompleta; perfino gli stati considerati di piacere sono *dukkha*. *“Essi hanno sempre in sé qualcosa di non completamente appagante, di non completa realizzazione, di illusorio, di senso di perdita o altro.”*³⁵. “Sofferenza” è comunque il termine che maggiormente si avvicina al significato di *“dukkha”*, e quello più utilizzato nelle traduzioni.

Il Buddhismo individua tre categorie di sofferenza:

- sofferenza in quanto tale, che riassume le sofferenze inerenti alla nascita, alla malattia, alla vecchiaia ed alla morte, ma anche quelle riguardanti l’essere legati a ciò che non si desidera e quelle procurate dagli sforzi di fuggire la sofferenza stessa;

³³ Eckhart Tolle, “Il potere di Adesso”, My Life Edizioni, 2019

³⁴ Da „Majjhima-Nikaya, – Raccolta dei discorsi medi”, v. <http://www.fiorediloto.org/quattro.htm>

³⁵ “Il cammino verso l’illuminazione nel buddismo”, <https://ricercadelse.altervista.org/il-cammino-verso-illuminazione-nel-buddismo/> Ancora: “Il termine DUKKHA deriva da due parole: DUH e KHA. DUH è un prefisso negativo e KHA significa vuoto. Dunque DUKKHA sottintende qualcosa di inconsistente, insoddisfacente, impermanente, illusorio.”

Si noti che in alcuni testi il termine *dukkha* viene tradotto con dolore.

- sofferenza per ciò che muta, che include le sofferenze procurate dall'impermanenza, come quelle dell'essere separati da ciò che si desidera o quelle generate da non ottenere ciò che si brama;
- sofferenza generata dall'esistenza, che ricomprende le affezioni relative all'insoddisfazione perenne procurata dall'esistenza nel *samsara*: la frustrazione, l'inutilità di numerose nostre attività. Queste sofferenze sono collegate ai cinque *skandha* (o aggregati) e ai relativi attaccamenti.³⁶

Nel "Discorso sulle due frecce"³⁷ Buddha traccia una linea di demarcazione tra il dolore, inteso come dolore fisico, e la sofferenza, intesa come dolore mentale: *"l'uomo saggio, che percorre la via della verità, quando prova una sensazione spiacevole, non si preoccupa, non si agita, non piange, non urla, non si batte il petto, non perde il senso della realtà.*

È come chi venga trafitto da una sola freccia e non da due, percependo solo un tipo di sensazione spiacevole, quella fisica e non quella mentale.

Colpito così da questa sensazione, non reagisce con avversione, e così non si forma in lui un condizionamento all'avversione. Inoltre non cerca rifugio in una sensazione piacevole per sfuggire quella spiacevole che sta vivendo.... Così evita di creare un condizionamento di bramosia e desiderio. Egli comprende la realtà così come essa è effettivamente, del perenne sorgere e passare delle sensazioni, di quale sia l'origine della bramosia verso esse, del pericolo che essa costituisce e del modo di uscirne. Avendo dunque la perfetta e completa comprensione della realtà, egli non permette che si formino in lui questi condizionamenti di ignoranza.

Quindi il meditante impara a rimanere equanime e distaccato qualora si manifestino sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre. Così facendo, chi cammina sulla via del retto insegnamento, rimane distaccato anche dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla morte, dai turbamenti, dalle

³⁶ Da "Quattro Nobili verità", https://it.wikipedia.org/wiki/Quattro_nobili_verit%C3%A0:

Nei testi canonici il Buddha Shakyamuni individua otto tipi di sofferenza:

- la sofferenza della nascita, causata dalle caratteristiche del parto e dal fatto di generare le sofferenze future;
- la sofferenza della vecchiaia, che indica l'aspetto di degrado dell'impermanenza;
- la sofferenza della malattia, determinata dallo squilibrio fisico;
- la sofferenza della morte, generata dalla perdita della vita;
- La sofferenza causata dall'essere vicini a ciò che non piace;
- la sofferenza causata dall'essere lontani da ciò che si "desidera";
- la sofferenza causata dal non "ottenere" ciò che si "desidera";
- la sofferenza causata dai cinque *skandha* (o aggregati), ovvero dalla loro unione e dalla loro separazione. Questi sono: il corpo, quale manifestazione dei 4 elementi terra, aria, fuoco e acqua; le sensazioni; le percezioni; le formazioni mentali, la coscienza.

³⁷ SN 36.6: Sallatha Sutta – La freccia" <https://www.canonepali.net/sn-36-6-sallatha-sutta-la-freccia/>

sofferenze e dalle negatività. Egli è equanime davanti a tutte le sofferenze. Questa è la differenza tra il saggio e l'ignorante."

La distinzione tra dolore e sofferenza emerge chiaramente anche negli scritti di Sri Nisargadatta Maharaj (Bombay, 17 Aprile 1897 – 8 settembre 1981)³⁸:

"Il dolore è fisico; la sofferenza è mentale. Al di là della mente non c'è sofferenza. Il dolore è solo un segnale che il corpo è in pericolo e che ha bisogno di attenzione. Allo stesso modo la sofferenza ci ammonisce che la struttura delle memorie e delle abitudini che chiamiamo "persona" è minacciata da una perdita o da un cambiamento.

*Il dolore è essenziale per la sopravvivenza del corpo, ma nessuno obbliga a soffrire. La sofferenza è dovuta solo all'attaccamento e alla resistenza, mostra la nostra incapacità di andare avanti, di fluire con la vita... Un santo non desidera che le cose siano diverse da quello che sono; egli sa che, considerando tutte le cose, esse sono inevitabili. Egli è amichevole con l'inevitabile e perciò non soffre. Può conoscere il dolore, ma esso non lo frantuma. Se può, fa quello che è necessario per ritrovare l'equilibrio perduto... oppure lascia fare alla vita"*³⁹.

Pur rischiando di creare confusione, ritengo doveroso precisare che insigni buddhisti considerano la nascita, la malattia, l'invecchiamento e la morte, in quanto fatti ineluttabili, strettamente legati alla materia e alla nostra fragilità fisica, ineliminabili; eliminabile è invece l'atteggiamento mentale nei loro confronti. È di esso che Lama Paljin Tulku Rinpoche, monaco buddhista italiano di tradizione tibetana, invita a occuparsi, poiché *"nella vita quotidiana degli esseri ordinari è la sofferenza mentale quella che fa tribolare di più, perché occupa la nostra condizione interiore tutti i giorni"*⁴⁰. Mi pare quindi di poter affermare che nella visione da lui proposta il dolore in senso stretto rappresenta la parte non evitabile e non eliminabile della sofferenza della nascita, della malattia, dell'invecchiamento e della morte (perlomeno fino a quando non ci sottrarremo al ciclo delle nascite e delle rinascite); negli altri tipi di sofferenza non vi è dolore in senso stretto ed essi sono quindi eliminabili.

Bernie Glassman (18 gennaio 1939 - 4 novembre 2018)⁴¹ in un commento al Sutra del Cuore, chiarisce: *"Essere liberi dalla sofferenza non significa che non ci sia più sofferenza! Comprendere che siamo illuminati – e che nello stesso tempo ogni cosa così com'è è illuminata – non mette davvero fine alla sofferenza, o ciò che chiamiamo male, né pone fine ai problemi*

³⁸ Maestro spirituale della scuola induista non dualistica del Vedanta

³⁹ Citazione tratta da "Il libro del Risveglio", Isabella Soragna, ed. Jubal, 2005

⁴⁰ Lama Paljin Tulku Rinpoche (Arnaldo Graglia, Addis Abeba, 1941), "Le quattro nobili realtà", in particolare la quarta lezione, <https://www.youtube.com/watch?v=DqfvF4WOLeA>

⁴¹ Roshi buddhista zen americano e fondatore della Zen Peacemakers

in generale. Ciò che comprendiamo è che la sofferenza stessa, il dolore stesso, è l'agire della Via Illuminata. Avendone coscienza, ci prendiamo cura della sofferenza, ci prendiamo cura del dolore.” Anche a chi è illuminato può succedere di tagliarsi una mano: egli in quel caso entra in contatto direttamente con la realtà, senza chiedersi se è bene o male, o perché è accaduto proprio a lui, e si prende cura della mano. *“Questo significa «essere liberati dalla sofferenza.»*⁴²

Jon Kabat-Zinn (New York, 5 giugno 1944)⁴³ definisce il dolore come *“la realtà di quello che sta succedendo.... un ingrediente naturale delle esperienze della vita”*, mentre la *“sofferenza”* come quello stato mentale ed emotivo *“determinato dal rapporto con quelle realtà”* e quindi una delle possibili risposte al dolore fisico o emotivo. Non accettare, reagire con rabbia o disperazione o comunque opporre resistenza alle esperienze della vita per come esse si manifestano spontaneamente accresce notevolmente il grado di sofferenza. Egli quindi distingue tra sofferenza, quale reazione ai fatti della vita, ricadente pertanto nella nostra sfera decisionale, e dolore, quale accadimento naturale, componente inevitabile dell'esistenza, ricomprendendo in esso sia il dolore fisico, dovuto per es. ad una malattia o ad un incidente, sia il dolore emotivo, a causa ad es. di un lutto.

Se da un lato considero importante risalire all'etimologia dei termini e possibilmente recuperarla, mi pare emerga chiaramente che nel corso del tempo i significati dei termini sofferenza e dolore si sono intersecati, intrecciati, confusi, sovrapposti e scambiati.

Pertanto, al di là della terminologia, la linea di confine che secondo me è fondamentale e, soprattutto, utile tracciare è tra ciò che, nell'ambito della sofferenza, è inevitabile ed ineliminabile e ciò che è evitabile ed eliminabile. In questo i preziosi insegnamenti del Buddismo possono svolgere un ruolo basilare.

Nel tentativo di delineare i confini tra sofferenza e dolore in senso stretto, tra ciò che è evitabile e ciò che è inevitabile, ci imatteremo nel quotidiano e nella pratica in una serie di ostacoli e difficoltà, originati sia da condizionamenti personali, familiari, culturali e sociali e che da condizioni oggettive.

Spesso infatti il dolore travalica il sentire del *“corpo anatomico”*, costringe la persona a ripensare la sua vita in ogni aspetto e si consolida in sofferenza. Può trattarsi ad es. di dolori fisici ad andamento cronico, di dolori oncologici in un quadro di prognosi infausta, o di dolori correlati a menomazioni o disabilità. Parimenti, la sofferenza si può manifestare con sintomi

⁴² Bernie Glassman, *“Cerchio infinito. La via buddhista all'illuminazione”*, ed. Mondadori, collana Oscar varia, 2003

⁴³ Fondatore del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society e creatore del programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

fisici, in una circolarità che rischia di diventare un circolo vizioso. Si pensi ai sintomi dolorosi nelle persone che soffrono di depressione, oltre che al vastissimo campo delle malattie psicosomatiche.

Accettare il dolore, inteso nella sua accezione etimologica, come parte dell'esperienza della vita di ogni essere umano, che può essere lenito e reso sopportabile, ma non evitato, e riconoscere che la sofferenza, in quanto esperienza intima, interiorizzata, problematizzata, dipende dal nostro atteggiamento, è il primo passo di un percorso che può condurci verso una vita più piena, consapevole, libera da inutili e dannose tribolazioni. Ci permette di liberarci al più presto della seconda freccia di cui parla Buddha, per arrivare infine a non esserne colpiti.

SECONDO CAPITOLO

Zhineng Qigong e dolore: le basi per una pratica efficace

2.1 Effetti della pratica del Zhineng Qigong

Le persone si accostano al Qigong con l'intento di mantenere o raggiungere uno stato di benessere generale, a livello sia fisico che mentale ed in alcuni casi di coltivare la crescita spirituale; esso è considerato altresì un importante strumento nell'addestramento del Tai ji quan e delle arti marziali, al fine di sviluppare il controllo del respiro, dell'energia vitale e della forza.

I benefici che si attribuiscono alla sua pratica regolare sono numerosi e supportati da studi e ricerche. Favorendo lo scorrimento del qi nel corpo ed il suo accumulo nel Dantian, il Qigong rafforza il fisico, restituendo forza a chi è debole, salute a chi è malato e ringiovanimento agli anziani, previene e tratta le malattie, lenisce dolori e sofferenze, riduce lo stress, gli stati ansiosi e la frustrazione, incrementa la consapevolezza di sé e del proprio corpo, stabilizza la mente ed armonizza le emozioni.

Lo stretto ed antichissimo rapporto tra Qigong e MTC è stato confermato nel 1971 dal rinvenimento di reperti nelle tombe della dinastia Han (II secolo a.C.) a Mawangdui; il loro studio supporta l'ipotesi che la concezione energetica della MTC, fondata sull'idea di meridiani e di scorrimento del qi, non nasca nel contesto terapeutico, ma in quello delle tecniche di Lunga Vita, in stretta relazione con gli esercizi Daoyin-qigong e con la dietetica. Nel 1989 il Qigong è stato ufficialmente introdotto negli ospedali cinesi tra i trattamenti medici della MTC e nel 1996 è stato inserito nel Piano Sanitario Nazionale della Cina. Nel mondo occidentale è visto come un trattamento complementare alla medicina ed è adottato specialmente nel trattamento delle malattie croniche e nella prevenzione.

Il Zhineng Qigong è la fusione dell'essenza di differenti Qigong originati da Confucianesimo, Buddismo, Taoismo, MTC, arti marziali tradizionali e religioni popolari. Integra altresì le conoscenze della scienza, della medicina e della filosofia moderne. Tra i suoi scopi peculiari si annoverano il miglioramento della memoria, lo sviluppo dell'intelligenza e della saggezza ed il risveglio e la coltivazione delle capacità straordinarie latenti, attraverso un percorso di armonizzazione e di equilibrio tra gli organi interni e di sviluppo di un sistema di autoterapia.

"Il Zhineng Qigong è la scienza che insegna l'uso attivo della coscienza per cambiare e migliorare la propria salute, il mondo e la vita."

Pang Ming

L'evoluzione dell'essere umano, sia come individuo che come essere inserito in un contesto naturale e sociale, si affianca nel Zhineng Qigong alla coltivazione della salute di corpo e

mente. Ne è la prova la creazione negli anni '90 da parte del fondatore dott. Pang Ming dello Huaxia Zhineng Qigong Clinic & Training Center, conosciuto come "il Centro", e soprannominato il più grande ospedale senza medicine del mondo da Luke Chan, primo divulgatore del Zhineng Qigong in Occidente. Nel Centro è stato condotto per quattro anni uno studio sull'efficacia del Qigong nella cura delle malattie su un campione di oltre 47.000 malati e più di 180 patologie. Da esso emerge che il tasso di efficacia va dal 23,5% (guarigione con remissione completa dei sintomi) al 99,05% (trattamento efficace, che ha apportato notevoli miglioramenti)⁴⁴. Sulla base di ciò nel 1998 il Dicastero dello sport della Repubblica Popolare Cinese ha assegnato al Zhineng Qigong il titolo di Qi Gong più efficace per la salute.

Sono dati che invogliano ad approcciarsi al Zhineng Qigong. Tuttavia lo stesso dott. Pang Ming ricorda che al fine di ottenere i risultati auspicati siano indispensabili convinzione e dedizione: *"Quando scegliete il Qigong è come 'yú sǐ wǎng pò, o la rete si rompe o il pesce morirà. Il pesce è già intrappolato nella rete. Il solo modo affinché possa uscire è di spezzare la rete e nuotare fuori da essa e questa è la vita. Se rimanete dentro la rete allora c'è solo morte."* Parole dure, che, ricordando ai pazienti l'imminenza della morte, miravano a risvegliarli dallo stato di profonda prostrazione, dolore e disperazione e a racimolare le energie residue per *"praticare, mangiare, e dormire"*. Si trattava di persone spesso affette da patologie dichiarate inguaribili e con ridottissima aspettativa di vita. Posso immaginare che per loro il dolore fosse diventato un inquilino moroso che avevano ormai rinunciato a sfrattare, e contemporaneamente, la riprova che erano ancora in vita. Erano perciò disposte ad affrontare altro dolore, un dolore diverso e all'inizio più grande, ma che alimentava la speranza, quello legato alla pratica del Zhineng Qigong. Si dedicavano a pratiche dure, per più ore al giorno, allenando il corpo fisico e, ancor più, la volontà, sostenute dal campo di qi del Centro, dei maestri e di tutti gli altri ospiti.

La stragrande maggioranza dei praticanti di Zhineng Qigong che ho conosciuto, me compresa, non soffrono di malattie letali, non sono o perlomeno non si sentono intrappolati nella rete. D'altronde la chirurgia risolve o rallenta patologie gravi con tecniche sempre meno invasive, e la farmacologia mette a disposizione una molteplicità di medicinali per curare i sintomi più

⁴⁴ "Zhineng Qigong Treatment For 47864 Cases Analysis of Effectiveness on patients Huaxia Zhineng Qigong Clinic", <https://drive.google.com/file/d/1PosX8aETr7O6rrMAGNccrcEPytoLIRSP/view>

vari: fluidificare il sangue, abbassare la pressione sanguigna, perdere qualche chilo di troppo, tacitare un mal di testa o una gastrite, rendere sopportabile un dolore cronico, risollevare l'umore. Se una rete c'è, non la si avverte, o ci si sta comodi, o comunque non troppo scomodi.

In questi casi la motivazione ad una pratica costante e prolungata manca spesso dell'intensità che caratterizza malati gravi e disperati, proprio per la condizione privilegiata in cui ci si trova. Si inizia a praticare solitamente con curiosità ed entusiasmo, e successivamente nel percorso di pratica ci si ritrova a confrontarsi con ostacoli che spesso all'inizio non sono stati messi in conto: mancanza di tempo e voglia, noia, scoraggiamento, dolore, ed estendendo la pratica alla quotidianità, scontro coi propri limiti, mancanze ed incoerenze, messa in discussione dei propri valori, del proprio "sistema di riferimento".

Spesso ci si ritrova impreparati di fronte a questi ostacoli. Si immagina il Zhineng Qigong come un'oasi in cui ritemperarsi e rigenerarsi. Ma il suo effetto scava molto più in profondità del previsto e del prevedibile. E ciò vale non solo per i principianti, ma anche, e forse ancor più, per i progrediti.

In questo elaborato affronto una minuscola parte di questa tematica: i dolori ed i fastidi con cui ogni praticante di Zhineng Qigong si confronta durante la pratica. Consapevole del fatto che essi sono un ben piccolo prezzo da pagare rispetto ai benefici che il Zhineng Qigong può apportare nella nostra vita. Intenzionata a rafforzare, in me e nelle persone con cui vengo in contatto quotidianamente, con parole e gesti, questa consapevolezza, probabilmente lo strumento più potente per proseguire in questo percorso di pratica e di vita, ed al contempo il suo dono più grande.

2.2 Il dolore nella pratica del Zhineng Qigong

Il dolore durante la pratica del Zhineng Qigong può manifestarsi per diversi motivi: può esserci una condizione di base di malessere o sofferenza, cronica o momentanea, diffusa o localizzata ad alcuni distretti corporei; alcune tipologie di esercizi stimolano l'insorgenza di tensioni ed in generale sintomi dolorosi nella maggioranza dei praticanti; in altri casi la causa è da ricondurre al prolungamento della durata dell'esercizio oltre i tempi abituali.

Il dolore è un campanello d'allarme, ma se ne conosciamo la causa e siamo certi che possiamo continuare a svolgere la nostra pratica, senza provocare danni maggiori, è importante imparare a gestirlo, a volte intervenendo per attenuarlo o eliminarlo, altre aumentando la nostra tolleranza ad esso, altre ancora cambiando approccio, o passandoci attraverso.

A tal fine il primo aiuto è dato dall'applicazione dei principi basilari del Zhineng Qigong, cui dedico i prossimi paragrafi; in secondo luogo possiamo ricorrere a diversi strumenti e strategie, che esporrò nel capitolo successivo.

Fiducia nella pratica, rilassamento, campo di qi e Laqi rappresentano i pilastri della pratica: i primi due sono concetti comuni ad altre discipline; i secondi sono specifici del Zhineng Qigong.

Come le radici che nutrono il tronco di un albero, permettendogli di innalzarsi verso il cielo, mettere rami che daranno foglie, fiori, frutti, se essi attecchiscono in noi, alimentano la crescita nella pratica e nella vita e si dimostrano fondamentali anche nell'approccio al dolore.

2.3 Fiducia nella pratica

I metodi e le strategie per venire a patti col dolore durante l'esecuzione degli esercizi acquistano senso e spessore se supportati dalla fiducia nella pratica e nei risultati.

Alcune persone si affidano al Qigong senza porsi molte domande, altre si avvicinano con diffidenza e curiosità ad una disciplina che non appartiene alla nostra cultura. Nel primo caso è importante nutrire la fiducia data, nell'altro è necessario instillarla; in entrambi è fondamentale, una volta acquisita, mantenerla e rafforzarla. I consigli e le raccomandazioni di una persona cui viene riconosciuta autorevolezza per il suo ruolo (medico, operatore sanitario) contribuiscono a creare un terreno fertile per la crescita di una disposizione d'animo aperta. La disponibilità dell'istruttore gioca un ruolo importante. La lettura o narrazione documentata di casi di successo della pratica infondono speranza, ed ancor più efficaci sono le testimonianze di familiari, amici e conoscenti.

L'approfondimento della teoria è fonte di ispirazione, e l'articolato apparato teorico che integra il sistema di pratiche del Zhineng Qigong (la teoria degli insiemi Hunyuan) è la riprova della sua importanza, ma, soprattutto nel caso di persone sofferenti e pessimiste sulle possibilità di recupero, non ha senso parlare molto di teoria e principi, bensì mostrare le condizioni dei pazienti prima e dopo, i risultati concreti della pratica. Il dott. Pang Ming afferma: *“Non mostriamo questo per promuoverci, ma solo per far aumentare la sua fiducia. Nella sua mente, il paziente è vicino alla morte. Quando vede che c'è speranza, pratica il Qigong con determinazione.”*⁴⁵

⁴⁵ “La Natura come ultima risorsa - Intervista con il Dott. Pang Ming del centro di allenamento e recupero Huaxia Zhineng Qigong” <https://www.zhinengqigonglaspezia.com/2019/10/la-natura-come-ultima-risorsa.html>

Ciò che in definitiva fa la differenza per alimentare la fiducia nella pratica sono i propri progressi, intesi come *“una verificabile ottimizzazione delle attività vitali e della capacità di relazionarsi armoniosamente con se stessi, con gli altri e con la natura.”*⁴⁶ In questo contesto la diminuzione del dolore è sicuramente un parametro importante, che influenza altri aspetti, dal recupero dello stati di salute e della mobilità all'autostima, dall'accettazione di se stessi ad una vita familiare e sociale più serena, dalla libertà dalle dipendenze da farmaci alla scoperta della bellezza della Natura.

Nel Zhineng Qigong si può inoltre contare sul supporto del gruppo. Confrontandosi con gli altri si evita il rischio dell'isolamento che ogni situazione dolorosa comporta, s'instaura un senso di appartenenza e di scambio gioioso che stabilizza le emozioni, rafforza la volontà ed infonde un senso di fiducia collettivo e individuale. Quando persone con gradi di salute differenti praticano insieme si instaura una dinamica che aiuta i più deboli, consentendo a tutti di praticare per un tempo maggiore e con più efficacia, superando le sensazioni dolorose. Il campo di qi, cui dedico il paragrafo seguente, dispiega effetti ancora più tangibili nella pratica di gruppo.

Fondamentale è la fiducia nella pratica nel momento in cui compaiono reazioni da qi. Molte reazioni scoraggiano i praticanti, i quali, interpretandole come la comparsa, ricomparsa o riacutizzazione di uno stato patologico, abbandonano la pratica. Esse possono essere dovute all'eliminazione delle tossine e della malattia, e manifestarsi come “scariche”⁴⁷, accompagnate spesso da malessere e stanchezza. Tutte sono indicative di un cambiamento nell'organismo, sia emotivo che corporeo.

La maggior parte delle persone affette da malattie croniche va incontro a reazioni legate all'impatto del qi sulle parti del corpo malate e doloranti. Col trascorrere del tempo e del permanere della malattia, il corpo nel tempo si adatta, raggiungendo un equilibrio, anche se patologico. Per tali persone, costrette a combattere ogni giorno con sofferenze fisiche ed emotive, è particolarmente difficile accogliere un peggioramento dei sintomi come una tappa del percorso di guarigione. In questi casi è fondamentale comprendere che nel momento in cui il qi nelle parti malate incomincia a sbloccarsi e torna a fluire e le funzioni sensoriali a ritornare alla normalità, dolore e disagio possono acutizzarsi, ma ciò è una condizione transitoria. Forti

⁴⁶ “Il campo di qi: importanza della pratica di gruppo e della pratica individuale nel Zhineng Qigong. Riflessioni dal periodo emergenza COVID-19”, di Ramon Testa e Amanda Carloni, <http://www.zhinengqigong.it/il-campo-di-qi-importanza-della-pratica-di-gruppo-e-della-pratica-individuale-nel-zhineng-qigong-riflessioni-dal-periodo-emergenza-covid-19/>

⁴⁷ Le manifestazioni più comuni sono diarrea, feci sanguinolente, feci con pus, urine torbide, aumento della quantità e dell'odore delle mestruazioni, perdite vaginali; tosse, catarro, vomito anche di pus e sangue, scolo nasale, pus e sangue dal naso, e aumento della secrezione oculare; febbre, sudorazione, rashes cutanei, acne, micosi ai piedi.

di queste conoscenze, è necessario perseverare con fiducia nella pratica, fino a che l'energia sarà più piena e il dolore sparirà. Lo stesso dott. Pang Ming afferma peraltro che *“se la mente cosciente di qualcuno non riesce a superare la barriera mentale, si sospetterà sempre che il sintomo sia legato alla malattia e non alla sua eliminazione, e si dubiterà degli effetti curativi del Qigong; allora, in questo caso, è indicato prendere delle medicine.”*⁴⁸

Anche nel caso di uno stato patologico latente o non completamente scomparso possono apparire durante e dopo la pratica reazioni in forma di sensazioni dolorose, manifestazione della purificazione graduale del corpo.

Neppure le persone sane sono immuni da reazioni da qi. Ogni progresso significativo nella pratica implica un passaggio da un livello di salute al successivo e la conseguente espulsione dall'interno del corpo di ciò che non è in accordo con il più alto livello di salute. Così si manifestano reazioni simili a quelle legate all'eliminazione della malattia e delle tossine.

In tutti questi casi la fiducia nella pratica, supportata da un'adeguata conoscenza, che consenta di distinguere quelle che sono reazioni da qi da sintomi di malattia, porta ad accogliere dolore e disagio come fasi di un processo di guarigione, inteso nel senso più ampio del termine, e a proseguire con assiduità nella pratica.

2.4 Il campo di qi

Uno degli elementi cardine del Zhineng Qigong è la composizione del campo di qi. Attraverso di essa il qi di chi guida la pratica, il qi del luogo ed il qi dei soggetti coinvolti (praticanti, pazienti, piante, animali e qualsiasi altra sostanza) si fondono per formare un'entità olistica in uno spazio specifico. La partecipazione di più persone dà vita ad un campo che rappresenta molto più della somma dei singoli campi energetici individuali, e ciò rende la pratica di gruppo particolarmente efficace; per sfruttare al meglio la forza del campo di qi anche nella pratica individuale si consiglia infatti di collegarsi all'intera comunità dei praticanti di Zhineng Qigong.

"Se vogliamo migliorare bisogna aprire la mente all'invisibile e usarlo."
Pang Ming

Presupposto per la composizione del campo di qi è il rilassamento; si procede poi a raccogliere il qi e si continua fondendo ed uniformando il qi in un unico intero. A questo punto si dà

⁴⁸ “Le reazioni di Qi. Cosa potrebbe accadere durante la pratica”, Paola Borruso, <https://praticareqigong.wordpress.com/2017/11/30/le-reazioni-di-qi-cosa-potrebbe-accadere-durante-la-pratica/>

l'informazione, che imprime al qi accumulato una direzione, gli dà uno scopo. È importante formulare una buona informazione, semplice e diretta, pensata, ed eventualmente espressa a voce, in positivo. Al contrario, concentrandosi sul problema - la malattia, il dolore - si resta imprigionati in esso, e non lo si risolve. Ci sono persone che si ripetono che la propria malattia è speciale e sono convinti che la regolazione del qi individuale sia l'unica possibilità, ma in realtà i risultati che otteniamo con la composizione del campo sono più forti, perché esso è un moltiplicatore di energia, e più individui, allineati energeticamente, concentrati su un unico obiettivo - la salute ed il benessere di tutti - fanno sì che il qi scorra libero e potente, qualunque sia il disturbo. Ad es. la frase: "Qi e sangue scorrono bene, il qi è abbondante" riassume l'intenzione che guida un campo di qi con scopi curativi. Interiorizzandola cambiano gli effetti della pratica ed il modo di pensare nella quotidianità, rispetto al nostro stato di salute e, in generale, rispetto a noi stessi, agli altri, all'Universo.

L'efficacia di un campo qi organizzato dipende da tre fattori: il luogo, il conduttore ed i partecipanti.

Un buon gongfu del conduttore può compensare la carenza di Fengshui di un luogo, migliorare la qualità del campo di qi ed indirizzare la coscienza dei partecipanti verso un unico pensiero, concentrato sulle attività vitali.

Un'attività delle cellule cerebrali del conduttore e dei partecipanti sincronizzata ed ordinata produce informazioni efficaci e positive. L'integrazione dello Yishi⁴⁹ con il qi corporeo e lo Hunyuan qi genera un potente flusso di qi, ed in questo stato o di fusione intenzionale avvengono i notevoli effetti della pratica del Zhineng Qigong.

Affinché la pratica di gruppo sia veramente efficace è necessario che ogni partecipante utilizzi attivamente la coscienza, per connettersi al campo di qi e partecipare alla sua creazione ed al suo mantenimento, rimanendo consapevole e concentrato. In uno stato mentale rilassato, quieto ed attento, le informazioni vengono recepite al meglio e le percezioni aumentano. È fondamentale lasciare da parte tutti i condizionamenti mentali ponendosi in uno stato d'animo di apertura e fiducia, perché la chiave della connessione col campo e conseguentemente l'effetto della pratica su di noi è racchiusa nel nostro Yishi:⁵⁰

⁴⁹ Lo Yishi è il contenuto e il movimento dello Yiyuanti. Lo Yiyuanti è lo Hunyuan qi del cervello umano e delle cellule nervose.

⁵⁰ "Il campo di qi esiste? Esiste. Se la vostra attenzione non è in esso e non vi siete connessi, allora non potrà avere effetto su di voi. Se voi vi siete connessi, allora esso avrà effetto su voi. ... In effetti, la chiave se ci sarà o meno un effetto su di voi giace nel vostro stesso Yishi, se voi avete o no la volontà di voler ricevere il qi. ... Yishi può cambiare l'effetto degli stimoli materiali/oggettivi nel corpo umano. ... se gli studenti riflettono debitamente su questo argomento, e gli danno una giusta considerazione, quelli che hanno una malattia guariranno rapidamente"

Immersi nel campo di qi, sostenuti dal gruppo, intrisi di buone informazioni, ci affidiamo alla sua efficacia. Raggiungiamo più velocemente un alto livello di quiete, la mente e l'oggetto della concentrazione diventano un'unica cosa ed accediamo ad un cambiamento qualitativo della pratica, che esplica i suoi effetti anche sulla percezione del dolore e sulle sue cause. Mentre pratichiamo con leggerezza ed efficacia e per un tempo più lungo di quanto avremmo ritenuto possibile, le sensazioni dolorose scivolano in sottofondo, i blocchi si dissolvono e al termine ci scopriamo più sani, forti e sereni.

Mentre all'inizio del percorso di pratica è normale ed auspicabile lasciarsi guidare, via via che si progredisce è importante assumere un ruolo più attivo, sia in seno al gruppo, sia affiancando alla pratica collettiva quella individuale, creando noi stessi il campo di qi, scegliendo eventualmente un'informazione più specifica, ma comunque semplice e diretta.

I maestri raccomandano di combinare il Zhineng Qigong con la vita quotidiana. Ciò è possibile estendendo la composizione del campo di qi oltre la pratica formale: prima di leggere o studiare, per imparare con maggior profitto, prima di mangiare e bere, per nutrirsi meglio e più consapevolmente, prima di dormire per incrementare la qualità del sonno, durante una passeggiata, per goderne appieno i benefici. Soprattutto, per allenare e sperimentare la connessione con lo Hunyan qi. Verrà così naturale collegarci al campo ed alla sua potenza in un momento di ansia, per rilassarci, o, se sopravviene un dolore, per lenirlo fino a dissolverlo.

2.5 Rilassamento

Il rilassamento è un aspetto chiave del Qigong, contemporaneamente presupposto e frutto di una pratica efficace, in un circolo virtuoso alimentato dalla costanza e dalla fiducia ed è altresì una delle cure naturali più valide e sicure per il dolore. Dove ci sono contratture e tensioni sangue e Qi non scorrono bene e ciò genera fastidio e dolore.

In italiano rilassare significa allentare, distendere, far diminuire la tensione fisica e psichica e rischia di sconfinare, per condizionamenti culturali e sociali, in uno stato di rilasciamento/accasciamento, ove il rilassamento è solo apparente, ma in realtà è un modo di assecondare i vizi posturali creando tensioni in altre parti del corpo.

Paola Borruso, <https://praticareqigong.wordpress.com/2014/08/19/cose-un-campo-di-qi-curativo/>, "Cos'è un campo di qi curativo", libera traduzione di un estratto del libro "A Qigong Lecture – "Using Yishi"–Developing Human Potential through Qigong" a cura di Samuel Lau.

Per comprendere il significato del rilassamento come inteso nel Qigong ci è d'aiuto l'etimologia della parola cinese, "Song". Essa deriva dai concetti di songshu, l'albero di pino, i cui aghi sono separati uno dall'altro, e danno un'idea di ordine e distensione⁵¹, e songshu, il "topo di pino", lo scoiattolo; qui il pensiero va alla sua coda morbida, non in tensione ma non molle, dalle movenze ampie e libere.

Song è un concetto centrale nel Qigong, ribadito nella seconda formula del Zhineng Qigong, XING SONG YI CHONG ("Il corpo si rilassa, la mente si espande"), in cui il corpo si rilassa e la mente permea le zone del corpo rilassate. Rilassando il corpo rilassiamo la mente, ma vale anche l'opposto, la mente espandendosi rilassa il corpo. Continuando a dilatarsi, la mente riempie tutto lo spazio, mantenendo comunque la radice all'interno del corpo, per evitare la dispersione del Qi, come il pugno che tiene il filo di un aquilone.

Un'altra immagine cui gli insegnanti di Zhineng Qigong ricorrono per spiegare il tipo di rilassamento a cui aspirare è quella della mongolfiera, ove il pallone rappresenta il corpo e l'aria calda la mente. Un pallone sgonfio trasmette l'idea di un rilassamento senza vigore, spento, apatico. Il rilassamento al contrario è un processo attivo e comporta dunque attenzione ed apertura verso se stessi ed il mondo esteriore.

Se da un lato è risaputo che il rilassamento fisico, mentale e spirituale è una via per recuperare e mantenere lo stato di salute e l'armonia dell'essere umano nella sua totalità, dall'altro non è facile rilassarsi in mezzo alle molteplici tensioni che la vita ci riserva, ancor più se il corpo, come nel caso di patologie croniche, è pervaso da dolori che in modo insistente tormentano il nostro benessere. Inoltre alcuni esercizi di Zhineng Qigong sembrano creati per mettere a nudo posture scorrette e cattiva respirazione, evidenziare contratture muscolari, risvegliare dolori articolari che si credevano sopiti o domati, anche nelle persone che non presentano particolari problemi di salute.

Per favorire il rilassamento è consigliabile scegliere per la pratica un luogo tranquillo; in casa è preferibile dedicare una stanza o una parte di essa alla pratica e renderla confortevole e funzionale. Indossiamo abiti comodi, svuotiamo vescica e intestino e sgombriamo la mente da pensieri ed emozioni negative o comunque eccitanti, immaginando ad es. di lasciarli fuori dalla stanza ed entrare in un tempo ed uno spazio tutto nostro, dalle infinite possibilità. Accettiamo l'idea che per pervenire ad una buona condizione di quiete è necessario un certo periodo di

⁵¹ Per inciso, il campo di qi migliore in natura si trova nei pressi di boschi di cipresso e pino.

esercizio, e che comunque ogni volta sarà diversa dalla precedente: non attacchiamoci ad aspettative precise, perché, ricercando a tutti i costi il risultato, entriamo in uno stato di tensione. È importante non sforzarsi di rilassare tutto il corpo in una volta sola, cosa che porterebbe ad un maggiore stato di tensione, bensì passare in rassegna ogni zona del corpo. Consentiamo così a qi e sangue di fluire e sciogliere i blocchi, e ciò porta automaticamente ad una riduzione di contratture, spasmi, tremori, sensazioni dolorose. Ci rendiamo inoltre conto di quanto poche siano le fasce muscolari veramente necessarie per mantenere una postura o eseguire un esercizio, e di quanta poca forza muscolare sia necessaria. L'obiettivo non è l'assenza completa di sforzo, bensì l'impiego dello "sforzo minimo necessario", arrivando a percepire quella caratteristica sensazione di leggerezza e delicatezza che è indipendente dallo sforzo che si sta compiendo. Man a mano che si eseguono gli esercizi ci si può rilassare un po' di più, ed avanzando nella pratica ci si rende conto di quante contratture e tensioni siano racchiuse nel nostro corpo, quanti pensieri ed emozioni, spesso di malessere e fastidio, generi e conservi la nostra mente, quanta energia essi consumino.

Una tecnica semplice è quella del rilassamento delle tre linee (laterale, frontale e posteriore), ma si può altrettanto efficacemente partire dalla testa per arrivare ai piedi o viceversa, o ancora dagli strati più superficiali del corpo a quelli più profondi. Mentre il pensiero esplora il corpo, si possono ripetere la parola "rilassa", o il termine cinese "Song", o ancora brevi frasi come ad es. "lascia andare", "il qi scorre libero", "i blocchi si sciolgono", abbinandole eventualmente ad immagini. Successivamente, si può tornare col pensiero a rilassare le parti maggiormente contratte e doloranti. La mente, impegnata a osservare il corpo e lasciar andare tensioni superflue e dolori, abbandona i pensieri inutili e disturbanti, e si rilassa anch'essa, contribuendo ad accrescere il senso di benessere.

La regolazione del corpo, Tiaoxing, facilita infatti la regolazione della mente/Cuore, Tiaoxin, ed agisce inoltre sulla regolazione del respiro, Tiaoxi. D'altro canto, è vero il contrario: alcuni Maestri privilegiano, anche in termini temporali, la regolazione del Cuore, perché pensano che, raggiunto lo stato di calma del Cuore, il corpo segua e si "aggiusti da solo".⁵² Regolare il Cuore significa regolare la mente, paragonata negli antichi testi buddhisti ad una scimmia irrequieta, per "pervenire allo stato di tranquillità"/rujing; solo quando l'energia del Cuore è attivata la

⁵² "Solo la Calma del Cuore, la chiarezza dello Spirito e del Pensiero unitamente possono inviare al cervello informazioni corrette e distinte che saranno, attraverso tutto il corpo, trasmesse a ogni singola cellula", tradotto liberamente su Guan, <http://www.guan.it/Upload/DynaPages/Maestro-Liu-Dong.php> da Letizia M. Frailich dal libro "La vie du calme" del Maestro Liu Dong

mente diventa silenziosa e si può entrare nello stato di calma e centratura, abbandonare lo “spazio del pensare” per accedere a quello del “sentire”⁵³.

Anche la respirazione influenza corpo e mente e ne viene a sua volta condizionata, in un circolo che può essere tanto virtuoso quanto vizioso. Essa è uno degli atti più importanti che vengono compiuti dal corpo, un meccanismo automatico di cui possiamo però assumere il controllo, regolandone il ritmo, l’ampiezza e la durata. In MTC l’osservazione di come una persona respira è parte importante dei dati da raccogliere per formulare la diagnosi. Il modo di respirare fornisce informazioni non solo su gli organi direttamente coinvolti nella respirazione (Polmoni e Reni), ma anche sullo stato emozionale e di salute della persona. Si stima che il 90 % dei nostri dolori siano legati a blocchi respiratori e del diaframma.⁵⁴.

Nella pratica del Qigong, inizialmente, il respiro deve fluire nel modo più naturale possibile, senza forzature. Andando avanti nella pratica i tempi di inspirazione e di espirazione si allungheranno, senza però trattenere il fiato, e si perverrà ad una respirazione omogenea, leggera, profonda e lunga⁵⁵.

La respirazione più diffusa nel Qigong è quella addominale in quanto coinvolge il Dantian⁵⁶, e a cui si ascrivono numerosi effetti benefici. Muovere costantemente l’addome esercita un massaggio degli Organi interni, così da migliorare la digestione e l’eliminazione delle sostanze di scarto, favorire l’ossigenazione del sangue ed il movimento di sangue e qi, con l’effetto di liberare i meridiani. Essa consente anche di trasportare il qi in ogni parte del corpo, nutrendo e rafforzando in tal modo muscoli, tendini, organi e sistema immunitario. La respirazione piena e sottile si accompagna ad un Cuore tranquillo e migliora la qualità del sonno. Trasportando il qi fino al cervello ed alimentando il midollo, rafforza l’energia di sangue e qi e migliora la concentrazione. Sono tutti effetti che influenzano il nostro stato di benessere generale e ci consentono di avvertire meno dolore e di gestirlo al meglio.

⁵³ Nel Taoismo si parla di “forgiare il Cuore/lian xin”; nel Buddhismo di “rendere il Cuore chiaro, trasparente, pulito/ning xin” e di “Cuore vuoto/xu xin”; nel Confucianesimo di “Cuore vero, corretto/zhen xi”, e di “Cuore che si vede/jian xi”.

⁵⁴ Affermazione ricavata da un’intervista su D. Repubblica a Daniele Raggi, https://d.repubblica.it/life/2019/08/02/news/come_fare_esercizi_respirazione_per_ridurre_dolore_cervicale_lom_bare_importanza_respirazione_analisi_biogenetica-4500019/

⁵⁵ V. a titolo esemplificativo, “Respiro e Qigong”, di Claudio Bergamo, <https://chinalink.it/respiro-e-qigong/>.

⁵⁶ La respirazione addominale normale è quella più naturale nel Qigong, consiste in respiri profondi, lenti ed intensi a partire dal Dantian, quindi i polmoni vengono espansi e contratti a partire dal diaframma e dall’addome e non dal torace. In alcuni esercizi di Qigong si adotta la respirazione inversa.

"Ho cominciato la pratica del respiro per riportare la calma, per permettere al corpo e alla coscienza di guarire.

Inspirare, espirare, nutrire e abbracciare.

Abbracciare il corpo e abbracciare il dolore."

Thich Nhat Hanh

Una respirazione corretta ha inoltre un effetto diretto sul controllo del dolore. Sebbene sia nota l'importanza delle tecniche respiratorie in momenti particolari come il travaglio, l'efficacia della respirazione antalgica va ben al di là di questo singolo

contesto. I suoi effetti sono da ricondurre principalmente a due ordini di motivi.

Il primo di essi è legato ai movimenti muscolari compiuti durante la respirazione: i muscoli respiratori, soprattutto quelli accessori (addominali, dorsali, trapezi) giocano un ruolo importante nel mantenimento della postura corretta, che attiva la muscolatura profonda e permette ai muscoli superficiali di rimanere rilassati, garantendo maggiore flessibilità e libertà di movimento, scaricando la tensione dal collo e dalle spalle.

In secondo luogo, è stato scientificamente provato come una respirazione profonda, interagendo con i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, aiuti a raggiungere uno stato di rilassamento psicofisico che permette di tenere sotto controllo dolori anche intensi.

Giungere ad una respirazione corretta nel Qigong è un viaggio, lungo e ricco di sorprese, che si integra con le regolazioni di corpo e mente, rafforzandole e consolidandole ed apporta giovamento in tutti gli ambiti della nostra vita. La semplice osservazione del respiro - le sue caratteristiche, il suo percorso - all'inizio della pratica, aiuta a rilassare, distogliendo l'attenzione dalle sensazioni dolorose. Portare le mani e l'attenzione sul Dantian, dirigendovi gentilmente il respiro, senza forzarlo, lasciando che si gonfi naturalmente, come un palloncino, nelle pause tra un esercizio e l'altro, è un modo semplice ed efficace per migliorarne la profondità e sciogliere blocchi e tensioni. Durante l'esecuzione degli esercizi, quando le mani sono impegnate nei movimenti o nel mantenimento di una posizione statica, ricorriamo all'attenzione per accompagnare il respiro al Dantian o nelle parti del corpo maggiormente contratte e doloranti, per aprirle. Possiamo anche ricorrere al metodo del conteggio del respiro per allontanare il dolore ed i pensieri ad esso collegati; un'espirazione e un'inspirazione valgono uno, contiamo fino a dieci, da dieci fino a cento...quando non si affacciano più alla mente sensazioni dolorose e pensieri negativi sospendiamo il conteggio e ci manteniamo naturali.

La regolazione ed il rilassamento di corpo, mente e respiro permettono di ridurre fino a dissolvere le sensazioni dolorose; ci consentono inoltre di protrarre il tempo di pratica,

aumentandone i benefici e di concluderla ricaricati di energia, serenità e ottimismo, validi strumenti per affrontare il dolore anche oltre il tempo della pratica formale.

Il rilassamento ci permette inoltre di migliorare, con piccoli, gentili aggiustamenti, la nostra postura durante la pratica. Una postura scorretta è fonte di malesseri e dolori e porta a disfunzioni del sistema osteo-articolare e vestibolare. Correggendola, ne traggono giovamento tutte le funzioni fisiologiche, la circolazione sanguigna e linfatica, il metabolismo, la respirazione, la produzione ormonale. Corpo e mente apprendono e memorizzano il nuovo atteggiamento posturale e lo traspongono nella quotidianità. Ci sentiremo meglio a livello fisico ma anche psicologico, godremo più energia, si apriranno nuove prospettive e modalità di pensiero, trasmetteremo agli altri un'immagine più sana e sicura di noi stessi. Tutti fattori che alleviano dolore e sofferenza e modificano la nostra relazione con essi.

Rilassandoci supportiamo inoltre il sistema immunitario nel combattere i processi infiammatori, ridurre la produzione delle sostanze che stimolano la produzione di radicali liberi le infiammazioni ed incrementare quella delle sostanze antinfiammatorie, reagire in modo efficiente sotto stress, dormire meglio: tutti fattori che svolgono un ruolo importante nella percezione del dolore.

Confidando nella possibilità di rilassarci, sperimentandola attimo per attimo, con la prospettiva di un rilassamento sempre più ampio, coinvolgente e profondo, conseguiamo un maggior senso di controllo su noi stessi e trasmettiamo al cervello l'idea di sicurezza, di assenza di pericolo e di padronanza del dolore.

2.6 Laqi

Il Laqi, letteralmente “tirare il qi”, rappresenta uno dei fondamenti del Zhineng Qigong e si ritrova, sotto forme differenti, in tutti gli esercizi.

Il Laqi viene eseguito solitamente da seduti, ma la sua pratica può essere adattata alla posizione in piedi o sdraiata. Rilassati, con Baihui (posto sulla sommità del capo) sollevato verso l'alto, chiudiamo le palpebre incamerando l'orizzonte al centro della testa. Le mani, posizionate di fronte al Dantian inferiore (all'altezza dell'ombelico) con i palmi rivolti uno verso l'altro ad una distanza di circa 10-20 cm., eseguono un movimento di apertura, allontanandosi fra loro, e di chiusura, riavvicinandosi senza toccarsi. I gomiti guidano il movimento, i polsi sono morbidi, le dita rilassate. Inizialmente ci concentriamo sulle sensazioni delle mani e tra le mani,

successivamente aprendo pensiamo al cielo, all'infinito, chiudendo portiamo il cielo all'interno. La respirazione può essere naturale, o venir abbinata al movimento delle mani.

Questa semplice tecnica permette velocemente di sperimentare le sensazioni di qi, rafforzando la fiducia nella pratica ed è alla base dell'autoguarigione nonché del Faqi (l'applicazione del Laqi ad altri, c.d. terapia del qi).

La forza del Laqi risiede nell'impiego consapevole del meccanismo di apertura-chiusura, che sta alla base delle attività vitali ed include l'ascesa-discesa e l'aggregazione-dispersione. Durante questo processo qi esterno e qi interno si aprono uno all'altro, fondendosi in uno scambio continuo. *“Aprite e connettetevi con il vasto vuoto per poi raccogliere in profondità nel corpo. “Apertura e chiusura” non sono localizzate in un punto o in un agopunto particolare, ma avvengono attraverso l'intero corpo.”*⁵⁷

Siamo così in grado di accrescere la quantità e qualità del qi corporeo e conseguentemente del nostro stato di salute, e inoltre trattare il dolore, qualunque sia la sua origine e localizzazione. Possiamo ad es. visualizzare tra le mani la zona del corpo che desideriamo trattare, ed accompagnarla ad espandersi e fondersi nel cielo azzurro, nell'immensità dell'Universo, nella ricchezza e purezza dello Hunyuan qi; riavvicinando i palmi lasciamo convergere questi elementi nella parte dolorante.

Soprattutto nel caso di dolori cronici o acuti, a cui si accompagna spesso una condizione debilitante o invalidante, è consigliabile dedicare al Laqi delle sedute ad hoc, tenuto anche conto in questi casi della difficoltà di praticare altri esercizi.

In ogni caso, lo stato di fusione intenzionale con lo Hunyuan qi attraverso il processo di “apertura/chiusura” si realizza già durante la composizione del campo di qi ed impregna tutta la pratica. Il Pengqi guanding fa (Metodo per sollevare il qi e riversarlo dalla sommità della testa) mira specificamente a raccogliere il qi esterno per condurlo al nostro interno e coi suoi movimenti di tirare/spingere, alzare/abbassare, aprire/chiudere ed è forse l'applicazione più diretta del Laqi, ma tutte le pratiche del Zhineng Qigong si basano sullo stesso principio. Anche quelle che lavorano sul qi interno mirano infatti ripristinare canali e vie energetiche occluse o danneggiate e ad aprire nuovi spazi e per consentire l'afflusso del qi.

L'efficacia del Laqi, sia come metodo specifico, che come applicazione del principio durante la pratica, è proporzionale alla qualità del campo di qi ed alla qualità e quantità della pratica, su

⁵⁷ “Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente (yishi) e Coltivazione della virtù (daode)”, Ooi Kean Hin, 2013

cui incidono a loro volta la chiarezza e fermezza dell'intenzione (la "buona informazione"), la serenità di Mente e Cuore e l'uso consapevole dello Yishi.

A mano a mano che prendiamo confidenza con il Laqi possiamo praticarlo senza accompagnarlo con movimenti corporei, ma guidandolo semplicemente con la mente.

Così, se proviamo fastidio o dolore in una parte del corpo durante la pratica, possiamo portare lì la nostra attenzione ed applicare il Laqi ad essa, pensando o visualizzando, fino ad arrivare a percepire, l'apertura e chiusura di quell'area, di ogni organo, membrana, cellula. Mentre la zona del corpo alla quale volgiamo la nostra consapevolezza diventa sempre più grande, inglobando lo spazio attorno a noi, fino all'Universo, mentre sempre più qi si raccoglie e condensa al suo interno, la zona si rilassa, il qi torna a fluire, il dolore si attenua fino a svanire.

Un passo successivo può essere quello di estendere la pratica del Laqi, anche solo con l'uso della mente, al di fuori della pratica formale, nei momenti in cui ci rendiamo conto che il dolore, o uno stato di sofferenza, stanno avendo il sopravvento. È lo stesso suggerimento che proposto relativamente alla composizione del campo di qi, ed in effetti la composizione del campo di qi è un'applicazione del Laqi.

TERZO CAPITOLO

Come venire a patti col dolore

3.1 Disciplina

Il primo significato del termine disciplina che solitamente sovviene è quello di un complesso di norme che regolano un gruppo, e conseguentemente l'associazione con i concetti di ordine, obbedienza, subordinazione, imposizione, e ciò predispone molti di noi poco favorevolmente nei suoi confronti. La disciplina non si confà ai tempi moderni, non è di moda. Nei tempi antichi, al contrario, alla disciplina era riconosciuta la dignità ed il rango di una divinità: nella mitologia romana la dea Disciplina⁵⁸ era venerata dai soldati, in particolare da quelli che vivevano lungo i confini e che pertanto erano più esposti alle battaglie. Questa divinità non era preposta esclusivamente alla disciplina militare, bensì anche all'istruzione, alla formazione, all'autocontrollo, alla determinazione ed alla conoscenza in un campo di studio. Le sue virtù principali erano Frugalitas, Severitas e Fidelitas: frugalità, severità e fedeltà.

Riscoprire il significato letterale del termine disciplina di “educazione, ammaestramento, insegnamento” e la sua etimologia, da “*discipulus*”⁵⁹, può aiutare a riconciliarsi con questo termine. I discepoli sono coloro che imparano a “discere”, cioè a distinguere e quindi a capire.

Alla base della disciplina c'è infatti una scelta, un atto di consapevolezza. È necessario ascoltare se stessi, i propri bisogni e desideri, stabilire cosa è importante per noi, quali traguardi vogliamo raggiungere e chiederci quali cambiamenti siamo disposti a mettere in atto fare per ottenerli. Dobbiamo uscire dalla zona di comfort, superare la pigrizia e la procrastinazione, accettare che ci vorrà del tempo per raggiungere dei risultati e per consolidarli e ci saranno momenti difficili, in cui vorremo gettare la spugna.

La chiave di volta è la motivazione. Non provare dolore e fatica o non incorrere nella riacutizzazione di un dolore già presente possono essere buon motivi per evitare o rimandare la pratica del Zhineng Qigong ad un momento migliore. Imparare ad affrontare e superare il dolore, migliorando nella pratica e accrescendo il proprio benessere, sperimentare che la

⁵⁸ Divinità a sua volta ripresa e rivisitata dalla Dea greca Eunomia, personificazione della legalità e del buon governo.

⁵⁹ Cfr. <https://www.treccani.it/vocabolario/disciplina/>

sofferenza cronica può trovare lenimento, possono essere motivi altrettanto validi per praticare. Sta a noi scegliere.

Avere disciplina significa sostituire i “dovrei” con i “voglio”, richiede di fare qualche sacrificio nel presente per costruire un futuro migliore. Essa rappresenta il ponte che congiunge il pensiero (l’idea di fare qualcosa) al compimento (la realizzazione di quanto immaginato); trasforma l’obiettivo in risultato; è lo strumento⁶⁰ che conduce dalla necessità (ad es. di non soffrire) all’appagamento (ad es. al benessere), dal condizionamento esterno alla libertà. Sperimentiamo così quella che il Dalai Lama definisce “*la vera disciplina*”, quella che “*non si impone*”, che “*non può venire che dall’interno di noi stessi*”.

Acquisire disciplina genera una serie di effetti collaterali positivi: aiuta a concentrarci sugli obiettivi per noi importanti, in un’opera costante di ridefinizione delle priorità e di pulizia interiore, ci fa diventare protagonisti della nostra vita, inducendoci a fare le cose (“to get things done”), ci accompagna nel raggiungere abilità e competenze ed estende i suoi benefici oltre l’ambito in cui abbiamo deciso di adottarla, alimentando l’autostima e la padronanza di noi stessi.

C’è chi, per carattere o educazione, è portato alla disciplina, ma chiunque può diventare più disciplinato. È possibile riuscirci con gradualità, passo dopo passo, iniziando da subito, senza rimandare. È proprio il non rendersi conto dell’importanza dell’oggi che contribuisce a causare

il fallimento di domani.

“Una mente disciplinata porta alla felicità, e una mente indisciplinata conduce alla sofferenza.”
Dalai Lama

La disciplina è strettamente correlata con la costruzione di un’abitudine. Per radicare un’esperienza possono servire

fino a due mesi, ed in questo lasso di tempo dobbiamo fare i conti con lo scoraggiamento, che trova facili alleati in un corpo debilitato dal dolore ed una mente sfiancata dalla sofferenza o lusingata dalla pigrizia. Eppure, a volte è proprio il dolore che ci induce a non mollare, a passarci attraverso, per non soffrire più, per migliorare, per cambiare. Sapendo che attraverso la ripetizione dolore e fatica si attenuano, mentre si inizia a godere dei benefici sul corpo e sulla mente di un’abitudine familiare, quasi protettiva.

Plutarco arrivava a definire la costanza più efficace e più forte della violenza per raggiungere un traguardo, e suggeriva di applicare il metodo della scomposizione: di fronte a cose che “*unite sembrano indomabili e irrisolvibili*” serve affrontarle “*poco per volta*”, fino a quando “*cedono*”.

⁶⁰ Il termine disciplina indica anche uno strumento una frusta con funicelle sparse di nodi, usato per autoflagellarsi nella pratica di mortificazione ascetica

È importante non strafare, per non scoraggiarci ed esporci al fallimento. La costanza è una goccia che, in quanto distillata a piccole dosi, non può e non deve sfinirci.

Si può scegliere un set di esercizi ed un orario in cui praticare giornalmente, allungando gradualmente i tempi. Nel Zhineng Qigong si dice che un esercizio per esplicare pienamente i suoi effetti deve venir praticato per 100 giorni. Uno smiley su un calendario, una monetina in un salvadanaio, un sassolino colorato in una ciotola per ogni giorno in cui abbiamo praticato possono ricordarci i progressi raggiunti e spronarci a continuare.

In un caso la costanza è da evitare: nella riproposizione degli errori. I latini sentenziavano: *“Errare humanum est, perserverare autem diabolicum.”* In questo proverbio leggo un invito alla consapevolezza, quella molla interna che fa scattare l’esigenza della disciplina, affinché ne diventi una fedele compagna di viaggio.

3.2 Gentilezza

*“La gentilezza nelle parole crea confidenza;
la gentilezza nel pensiero crea profondità;
la gentilezza nel dare crea amore.”*
Laozi

Se da un lato disciplina e routine sono fondamentali per raggiungere un obiettivo, dall’altro perfezionismo e rigidità, anziché spronarci a migliorare, generano malessere, ansia da prestazione e frustrazione, ci conducono al fallimento ed alla rinuncia,

minano gioia e autostima. Questo vale per ogni aspetto della nostra vita, ed il nostro approccio al dolore non fa eccezione, sia esso un dolore cronico o acuto preesistente alla pratica e che con essa rischia di aggravarsi, sia esso un dolore che insorge durante la pratica, per la difficoltà o la durata dell’esercizio.

La via è quella di contemperare la disciplina con la tolleranza, il rigore con la gentilezza.

Ricerche in campo medico e scientifico dimostrano che atteggiamenti positivi quali la gentilezza, l’ottimismo, la gratitudine, il perdono, contrastano i processi infiammatori e lo stress ossidativo che deteriorano i telomeri⁶¹ ed accelerano la comparsa di malattie come diabete, cancro, disturbi cardiovascolari, demenza, Alzheimer e di dolori cronici.⁶² Al pari della disciplina, sono caratteristiche che, come un muscolo, si possono allenare, coltivandole nei

⁶¹ Le strutture di dna poste alle estremità dei cromosomi, per proteggerli, in grado di definire la nostra età biologica; esse si accorciano man mano che diminuiscono la salute e l’aspettativa di vita, e per questo dette “sentinelle della longevità”

⁶² Daniel Lumera, Immacolata De Vivo, “Biologia della gentilezza”, ed. Mondadori 2020

confronti degli altri e della Natura, ma innanzitutto verso se stessi. Una via per esercitarle è il Zhineng Qigong.

Del percorso di crescita nel Zhineng Qigong fa infatti parte imparare ad accettare i nostri limiti ed imperfezioni, a tollerare la frustrazione, a trarre lezioni dai nostri fallimenti, veri o presunti, a vederli come occasioni per riflettere, conoscerci, migliorarci. Per comprendere che possiamo meritare gentilezza e comprensione, che prenderci cura di noi e della sofferenza che proviamo ci fortifica. Per non sprecare energia ad autocommiserarci o a punirci, ma per riconciliarci con le nostre fragilità. Per concederci nuove opportunità, magari aggiustando il tiro, facendo tesoro di quanto imparato, ridimensionando gli obiettivi intermedi, dandoci più tempo per raggiungere la meta finale.

L'attenzione al dialogo interiore e la modifica del linguaggio che utilizziamo per dare voce alle nostre emozioni ci è di supporto nel tollerare meglio la frustrazione, il cd. "dolore sporco": bandiamo le parole dure e disfattiste e sostituiamole con parole che relativizzano ed incoraggiano.

Trattiamo quindi noi stessi con amorevolezza quando non rispettiamo gli obiettivi prefissati, deroghiamo al piano di pratica per impegni sopravvenuti, pigrizia, stanchezza, un dolore persistente o fastidioso o per "tirare il fiato": non siamo delle macchine da guerra. Chiediamoci cosa diremmo in questa occasione ad un amico. Anche il nostro senso di umanità e compassione verso gli altri ne uscirà rafforzato. Rivolgamoci al nostro dolore con gentilezza, sia esso un compagno fedele delle nostre giornate, che tenta di convincerci a non praticare, sia che esso faccia la sua comparsa durante la pratica. Parliamogli, ma prima ancora, accogliamo, accettiamolo come una parte di noi, ora, in questo momento. Diamogli voce. Ascoltare le sue ragioni può farci comprendere qualcosa di noi che non ha trovato un altro modo di esprimersi, insegnarci ad accettarci come esseri completi, integri. Potrebbe suggerirci esercizi e modalità di esecuzione più rispondenti al nostro stato di salute psicofisico del momento.

Anche la scelta di spazi ed orari di pratica piacevoli ed adatti alle nostre esigenze rappresentano un atto di gentilezza verso noi stessi e sono funzionali al nostro benessere: la vista su un bel panorama, una luce soffusa, la fiamma di una candela, una fragranza rilassante, il cuscino del nostro colore preferito, sono piccoli accorgimenti che ci invogliano alla pratica; organizzare il nostro programma di pratica nel rispetto della nostra indole di allodola o gufo e degli impegni familiari e lavorativi accettando di non essere (non sempre, perlomeno) superwomen o supermen, ci permette di pregustare e gustare il momento della pratica formale.

3.3 Autovalutazione

Fin da piccolissimi abbiamo sperimentato la valutazione degli altri. Già nel grembo materno hanno misurato la nostra lunghezza e vitalità, al fine di valutare l'età gestazionale, la crescita e lo stato di salute. Ben presto abbiamo imparato che ad ogni nostra azione segue il giudizio di un'altra persona, genitore, insegnante, datore di lavoro, sacerdote, ma anche amico e collega, consorte e figlio. Siamo stati per così dire "programmati" ad accettare questo principio.

Spesso dimentichiamo che ancor più importante dell'etero-valutazione è il nostro feedback. Ci affidiamo al giudizio degli altri e lo introiettiamo, ma soltanto noi possiamo sapere da dove siamo partiti e se e in che misura il punto in cui siamo arrivati ci soddisfa.

L'autovalutazione è un processo fondamentale di misurazione delle nostre attività in qualsiasi ambito, in quanto ci rende consapevoli delle aree in cui abbiamo difficoltà e quelle in cui eccelliamo, ci consente di stabilire cosa abbiamo imparato, in che modo ed in quali aree in cui possiamo migliorare ulteriormente.

È fondamentale che l'autovalutazione sia un momento formativo vissuto con positività. A tal fine è importante non essere troppo severi con se stessi (spesso i nostri peggiori nemici siamo noi), saper accettare il giudizio sulla propria prestazione e la sua valenza senza mettere in crisi la propria identità, la propria autostima. Ciò implica la capacità di distanziarsi dal proprio io, oggettivare la propria esperienza, il proprio vissuto, guardarlo come altro da sé e separare il giudizio sulla prestazione dal giudizio sulla propria persona ("io non sono l'esercizio che ho svolto") e di relativizzare un'esperienza non positiva ("questa volta ho svolto l'esercizio per soli 10 min., ma in passato l'ho fatto per 20, e lo posso fare in futuro"; oppure "ho praticato per meno tempo, ma con più precisione").

Il fatto di "osservarci", ossia di coinvolgere tutti i nostri sensi durante la pratica del Zhineng Qigong, porta ad un'immediata consapevolezza delle tensioni e delle sensazioni dolorose presenti nella zona, e induce un primo spontaneo rilassamento e ad un conseguente diminuzione del dolore.

Applicata ad un ciclo di unità di pratica, l'autovalutazione consente un monitoraggio in itinere, chiarisce quali aggiustamenti si rendono man mano necessari, aiuta a programmare i passi successivi, sia in termini di recupero che di sviluppo. A conclusione del ciclo prestabilito, ripercorrendo il percorso svolto, possiamo quasi immancabilmente complimentarci con noi stessi, se non altro per l'accresciuta consapevolezza.

In base alla mia esperienza personale, corroborata dall'adozione di questo strumento dall'inizio del corso di formazione su indicazione del mio insegnante e dall'insegnamento del Zhineng Qigong a persone sofferenti di fibromialgia, ritengo sia importante non limitare

l'autovalutazione al dolore ma differenziarne le varie sfumature - fastidio, contrattura, intorpidimento... - e, ancor più, allargare il ventaglio di sensazioni da osservare, includendo quelle positive. Spesso per le persone sofferenti il dolore diventa il metro di valutazione di ogni gesto, di ogni scelta, sia nell'immediato che in prospettiva. Ampliare l'osservazione e la valutazione a parametri diversi consente di relativizzare il dolore. Spogliandolo della sua centralità, si riconosce valore ad altre sensazioni e si può tornare a sperimentarsi come esseri completi ed integri. Riportare i dati in un report settimanale, redatto in forma di tabella, o in un diario di pratica giornaliero, se si preferisce un linguaggio più discorsivo e intimo, aumenta la consapevolezza, ed aiuta a tenere traccia del percorso di pratica. Volgendo lo sguardo indietro, agli inizi della pratica, si possono apprezzare i progressi, riconoscere i punti di arresto ed i blocchi e scegliere come proseguire.

3.4 Ancoraggi

L'ancoraggio si può definire come il processo con il quale creiamo un'associazione tra un'esperienza e uno stato d'animo. Gli ancoraggi si sono formati e consolidati nella mente degli ominidi ben prima che sviluppassero il linguaggio, per garantire la sopravvivenza della specie. Assistere all'assalto di un animale feroce verso un proprio simile ha creato un ancoraggio col terrore vissuto in quel momento, cosicché era sufficiente scorgere quella belva una seconda volta per provare il medesimo stato d'animo e fuggire. Scorgere un animale che si saziava di determinati frutti senza avvelenarsi ha probabilmente indotto i nostri antenati a sperimentare la stessa esperienza nel momento in cui si sono imbattuti nuovamente in essi.

L'ancoraggio è un processo molto efficace, radicato profondamente nella nostra mente, di impatto immediato, applicato spesso inconsciamente nella vita quotidiana, che ci porta a adottare uno stato d'animo positivo o negativo in risposta ad uno stimolo inconscio automatico. Possiamo peraltro sfruttare consapevolmente questo meccanismo a nostro vantaggio, non solo per "fuggire da" ma anche e soprattutto per "andare verso". Si ricorre ad esso nell'ipnosi, nella Programmazione neurolinguistica ed in diverse forme di coaching e counseling psicologico per creare un cambiamento, allenando l'associazione di uno stimolo ambientale o mentale ad una determinata risposta comportamentale o emotiva, permettendo in questo modo un rapido accesso a questo tipo di ricordo. Evocare una certa immagine, toccare una determinata parte del proprio corpo, compiere un particolare gesto, può diventare la molla, l'ancora appunto, di una determinata sensazione, fantasia o convinzione.



Possiamo ad es. agganciarci alle sensazioni di benessere o di vitalità sperimentate in passato dopo l'esecuzione dell'esercizio, in generale o su parti specifiche del corpo, magari proprio quelle che sono al momento doloranti o tese. Più è specifica l'esperienza richiamata alla mente e più nette le sensazioni risvegliate, più efficace sarà l'ancoraggio. Anche il ricorso agli ancoraggi va allenato. Nel tempo costituiamo un prezioso serbatoio di situazioni di successo a cui attingere, che fungeranno da carica-ancoraggio, e rafforzeranno gli stati d'animo positivi associati all'esercizio.

Se qualche volta l'ancoraggio positivo non funziona, è importante relativizzare: se ricreare l'atteggiamento fiducioso sperimentato a suo tempo non ha portato i risultati auspicati, senza l'ancoraggio sarebbero stati peggiori.

È inoltre fondamentale evitare ancoraggi negativi: se si ha mal di schiena e prima di apprestarsi ad eseguire un esercizio si porta ad es. la mano sul punto dolorante, magari accennando anche un piegamento, si rafforza un ancoraggio negativo, come a risvegliare il dolore dormiente e prepararsi a percepirlo. Invece di ripetere meccanicamente quel gesto è importante restare nella posizione naturale e dirigere la mente verso il nostro pacchetto di ricordi positivi. Se in quel momento, per inesperienza o stanchezza mentale, il serbatoio è vuoto o non riusciamo ad accedervi, è consigliabile ricorrere ad altre strategie, per prendere le distanze da quel miasma di stati d'animo negativi che associamo a determinati movimenti.

3.5 Visualizzazioni

Un valido ausilio per facilitare ed approfondire lo stato di rilassamento, permetterci di entrare nello stato di Qigong e dissolvere le sensazioni dolorose, è la visualizzazione.

La visualizzazione è una tecnica mentale antichissima, utilizzata nelle pratiche meditative orientali da millenni. Consiste nel riprodurre mentalmente delle immagini viste nella realtà oppure nell'inventarle, totalmente o in parte, percependo le sensazioni e le emozioni che le accompagnano. Essa si basa sul concetto che i nostri pensieri e le nostre immagini mentali influenzano le emozioni e di conseguenza il corpo; durante la visualizzazione, infatti, facciamo esperienza degli stessi processi fisico-chimici che verrebbero prodotti nella realtà, sia che le

immagini siano reali o inventate. “*Le impressioni che derivano dai sensi e quelle che sorgono dalla memoria (immagini mentali) sono da considerarsi alla stregua dello stesso fenomeno.*”⁶³

Si ricorre alla visualizzazione in vari ambiti, per favorire il rilassamento ed il cambiamento personale, aumentare le prestazioni sportive e mentali, migliorare lo stato di salute, ridurre l’angoscia relativa a eventi traumatici. Essa è adottata inoltre nella terapia del dolore, anche in malati nella fase terminale della vita e si è rivelata particolarmente efficace nei bambini⁶⁴. I risultati risentono in ogni caso delle differenze individuali, legate alla capacità della persona di immaginare, alle aspettative, ai sintomi concomitanti e alla fiducia nella tecnica.

Affinché la visualizzazione espliciti al meglio i suoi effetti, occorre eseguirla in uno stato di rilassamento, in quanto le due tecniche si potenziano vicendevolmente.

La visualizzazione può essere guidata da un’altra oppure essere utilizzata come tecnica di auto-aiuto.

Nella visualizzazione guidata gioca un ruolo predominante la bravura del conduttore, che deve gestire al meglio le frasi da pronunciare, le immagini e le sensazioni da evocare, solleticando i vari canali percettivi – visivo, ma anche uditivo e cinestetico –, spingendosi oltre il proprio sistema rappresentazionale. Di fondamentale importanza sono anche il tono ed il timbro della voce, la velocità del parlato e le pause. Sigmund Freud (Freiberg, 6 maggio 1856 – Hampstead, 23 settembre 1939), ci ricorda che le parole erano originariamente incantesimi, ed ancor oggi sono il mezzo generale con cui gli uomini si influenzano reciprocamente.

Con un po’ di allenamento possiamo autosuggestionarci. Si tratta in definitiva di riattivare la capacità che avevamo da bambini di immedesimarci in pirati, astronauti o principi e principesse, talento spesso atrofizzato per mancanza d’uso.

L’utilizzo di immagini rafforza la composizione del campo di qi ed allevia il dolore. Il segreto sta nell’immaginare gli scenari e le circostanze adatti: a puro titolo esemplificativo, possiamo pensare di accedere ad un luogo “sicuro” (“safe place”), un posto reale o immaginario, o un mix delle due cose, del quale ci imprimiamo tutti i dettagli che i nostri sensi colgono (colori, odori, suoni) e le sensazioni corporee (la brezza sul viso, il tepore del sole, il gusto del nostro frutto preferito, ecc.). Spesso le persone si raffigurano un luogo della propria infanzia, magari

⁶³Citazione di David Hume (1711-1776), tratta da Enciclopedia delle Medicine bionaturali e delle Medicine complementari, <http://www.aemetra-valeriosanfo.it/Visualizzazione%20guidata.html>

⁶⁴ “La visualizzazione guidata e il rilassamento per la gestione del dolore nei pazienti con tumore”, Silvia Loriga e Diletta Calamassi, <http://www.infermierinews.it/2018/10/24/la-visualizzazione-guidata-e-il-rilassamento-per-la-gestione-del-dolore-nei-pazienti-con-tumore/> e “Acceptability and feasibility of a therapeutic board game for children and adolescents with cancer: the Italian version of Shop Talk”, Alessandra Bettini 1, Elena Amore 1, Laura Vagnoli 2, Francesca Maffei 1, Rosanna Martin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30911914/>

un po' modificato, come accade nei sogni, oppure posti associati abitualmente al relax, come le sponde di un fiume, una spiaggia, un prato, ecc.. Questo luogo ha un valore aggiunto rispetto a qualsiasi posto reale, perché è nella nostra mente, nessuno lo conosce e nessuno può portarcelo via. In questo luogo si può dare inizio alla pratica, al rifugio da pensieri molesti e sofferenze.

Spesso componendo il campo di qi ci si raffigura un cielo sereno, un mare calmo, per poi visualizzare l'immensità dell'Universo con cui fondersi. Immagini e sensazioni che ci rilassano e ci inducono ad andare oltre le percezioni più grossolane, oltre il fastidio, la stanchezza, l'insofferenza e il dolore, permettendoci di scoprire di noi aspetti misconosciuti e trascurati, di sentire la componente energetica, di diventare qi, di essere qi.

Se le sensazioni dolorose sono concentrate in una zona del corpo, ci si può raffigurare immersi in una calda vasca da bagno con idromassaggio, che ci massaggia la parte dolente. Possiamo immaginare che il nostro corpo diventi sempre più grande, che si crei sempre più spazio tra le sue parti, e che la zona sofferente si allontani sempre più dal resto del corpo, e con essa il dolore. È possibile rappresentarsi il dolore come una gigante massa informe, un rumore forte o una luce sfavillante, e poi ridurne gradualmente la caratteristica più irritante. Man mano che diminuisce il fastidio, anche l'irritazione causata dal dolore viene meno. Possiamo anche immaginare l'effetto di una pozione medicinale mentre viene assorbita dalla zona fonte del dolore.

Nel caso in cui una parte del corpo sia lesa o inabile, ad es. a causa di un trauma, possiamo immaginarla sana e funzionante, mentre partecipa all'esecuzione dell'esercizio. L'immaginazione condivide, a livello di attivazione cerebrale, molte caratteristiche con la visione reale, e questa "attivazione" riguarda anche le aree del cervello dedicate all'azione motoria. Visualizzando un esercizio rafforziamo le vie neurali che innervano i muscoli ed acceleriamo il recupero fisico e funzionale.

Efficace è l'abbinamento di visualizzazione e respiro: inspirando ci raffiguriamo mentre incameriamo l'energia positiva dell'Universo, espirando mentre rilasciamo tossine e dolore.

Possiamo visualizzare durante la pratica il corpo, i suoi muscoli, ossa, organi, cellule, pervasi, inondati da qi, in forma di luce, o calore, o fluido, o brezza, che li nutre e li risana, agendo in particolare sulla parte che ne ha più bisogno. La fantasia è l'unico limite.

Un'altra potente risorsa a cui possiamo attingere è il sorriso. Sorridere implica un atteggiamento comunicativo fatto di tolleranza, empatia, predisposizione all'ascolto, accettazione ed accoglienza. Tuttavia, anche se ce ne ricordiamo nei rapporti con gli altri, dimentichiamo spesso che sorridere a noi stessi è altrettanto importante, perché il sorriso possiede un potere curativo.

*“A volte la tua gioia è la fonte del tuo sorriso,
ma a volte il tuo sorriso può essere
la fonte della tua gioia.”*
Thich Nhat Hanh

All’inizio e durante la pratica invitiamoci a sorridere: un sorriso vero, genuino, che, coinvolgendo i muscoli del viso scioglie molte tensioni.

Una semplice tecnica che può cambiare il nostro modo di porci verso noi stessi è la pratica del Sorriso interiore. Dopo un breve rilassamento di tutto il corpo, distendiamo la fronte, immaginando di avere davanti a noi una persona a noi cara o un bel panorama, raccogliamo l’energia sorridente negli occhi e lasciamola fluire nella zona tra le sopracciglia e poi nel naso e nelle guance, distendendo i muscoli del viso ed arcuando in un lieve sorriso gli angoli della bocca. Accompagniamo questo sorriso nella gola, lasciando che si diffonda, illuminandola e riscaldandola piacevolmente. Conduciamo il sorriso nel petto, lasciando che inondi il timo, il Cuore e gli altri organi, ringraziando ogni Organo per le funzioni che svolge per noi. Torniamo poi agli occhi, sorridendo alle tensioni ed ai dolori residui, fino a che si sciolgono. A questo punto percorriamo col sorriso la linea mediana del corpo, rivolgendo l’attenzione in particolare al sistema digerente, poi la linea posteriore, soffermandoci nel cervello e nella colonna vertebrale, per poi sorridere nuovamente in tutto il corpo, pervadendolo di qi, amore e gioia. Infine raccogliamo il sorriso e l’energia nel Dantian inferiore⁶⁵.

Un’altra versione della meditazione del Sorriso prevede di portarlo al centro della testa, inondando il Dantian superiore, per poi condurlo al Dantian mediano ed infine al Dantian inferiore.

Questa meditazione può essere eseguita in apertura o a chiusura della pratica, o durante un esercizio statico. Una volta acquisita dimestichezza, è possibile ricorrevi quando avvertiamo dolore durante la pratica, dirigendo il sorriso nella zona sofferente, lasciando che esso si espanda, rilassandola e risanandola.

3.6 Distrazione

Utilizzo il termine distrazione nel significato di *“stato del pensiero rivolto altrove, e perciò assente dalla realtà attuale e circostante”*⁶⁶, non quindi come assenza di attenzione. Trova applicazione come tecnica di trattamento non farmacologico del dolore e si è rivelata

⁶⁵ Cfr. Mantak Chia, “Tao des Heilens – Die Kraft des Inneren Lächeln und die Sechs Heilenden Laute”, Heyne Verlag, 2009

⁶⁶ Da Treccani, vocabolario online, <https://www.treccani.it/vocabolario/distrazione/>

particolarmente efficace nei pazienti pediatrici, poiché dotati di capacità immaginative maggiori rispetto a quelle degli adulti.

Sin dalla nascita l'essere umano, in quanto dotato di una capacità di elaborazione delle informazioni limitata, seleziona alcuni stimoli, tra gli innumerevoli ai quali è costantemente sottoposto, focalizzando l'attenzione su di essi, depotenziando il valore percettivo degli altri (attenzione selettiva). In fisiologia, la "teoria del cancello" (Gate Control Theory, GCT, formulata per la prima volta nel 1962 da Ronald Melzack e Patrick Wall), fornisce un modello esplicativo relativo alle modalità di attivazione molecolare dei recettori cellulari, con particolare riferimento ai processi della percezione e trasmissione del dolore. La trasmissione simultanea di uno stimolo dolorifico e di uno non dolorifico attenua la trasmissione dell'informazione dolorifica e conseguentemente il dolore percepito sarà ridotto⁶⁷. Se l'interneurone inibitorio del dolore si attiva, il "cancello" che dà l'accesso al cervello risulta chiuso, impedendo al segnale nocivo di proseguire. Se, al contrario, l'interneurone risulta inibito a sua volta, il "cancello" risulterà aperto, non essendo presente l'encefalina (neurotrasmettitore della famiglia delle endorfine) a bloccare lo stimolo doloroso.

Partendo da questo presupposto possiamo modulare lo stimolo doloroso attraverso una stimolazione dei sensi. Così facendo, gli stimoli sensoriali saturano i recettori del sistema nervoso centrale, inibendo di conseguenza gli stimoli dolorosi, permettendo di percepire solo quelli positivi e benefici⁶⁸. Più la mente è impegnata in attività inconsuete e positive, meno risorse dedicherà alla percezione del dolore; maggiore è il coinvolgimento, più efficace è la distrazione e minore il dolore percepito.

Una musica o una voce e rilassante impegnano l'udito, un panorama o un ambiente piacevole o la vista di persone familiari la vista, un profumo gradevole l'olfatto, coinvolgendo via via gli altri sensi e il pensiero immaginativo.

Un'altra possibilità è quella di contare il numero dei respiri o delle esecuzioni dell'esercizio che stiamo praticando.

⁶⁷ È stato dimostrato che le fibre nocicettive che fanno sinapsi con l'interneurone inibitorio inibiscono l'azione di quest'ultimo, mentre le fibre meccaniche ne stimolano l'attività. I recettori che agiscono mediante questo tipo di meccanismo, detto "a cancello", sono quelli che in particolare controllano le sinapsi più veloci del sistema nervoso (nell'ordine di 1-2 millisecondi), quali quelli delle fibre nervose deputate alla trasmissione degli stimoli tattili, termici, dolorifici, ecc., dalla periferia al sistema nervoso centrale (cfr. "Teoria del cancello", https://it.wikipedia.org/wiki/Teoria_del_cancello)

⁶⁸ La saturazione sensoriale è ormai entrata in varie linee-guida internazionali per la lotta al dolore ed è utile strumento per l'infermiere pediatrico. Tale tecnica è stata proposta da Carlo Valerio Bellieni (cfr. "Saturazione sensoriale", https://it.wikipedia.org/wiki/Saturazione_sensoriale)

Possiamo eseguire un body-scan, evitando di focalizzarci sulle parti doloranti, o concentrarci su un distretto corporeo lontano dalla zona sofferente: in caso di mal di testa, ad es., possiamo portare l'attenzione alle piante dei piedi, aprendo il punto Yongquan (Rene 1, la fonte zampillante): ciò stimolerà inoltre la discesa del qi bloccato.

Ci si può sintonizzare su tutte le sensazioni che ci siamo disabituati a percepire perché abbiamo riversato sul dolore la massima concentrazione: le impressioni e percezioni che la postura ci trasmette nell'istante presente, le sensazioni di calore o di freddo in tutte le loro sfumature, l'ascolto dei battiti del cuore o del respiro e di come essi si propagano nel corpo, gli effetti dei movimenti, dai più ampi a quelli minuscoli, da quelli degli arti e della testa a quelli interni, le contrazioni e gli allungamenti delle fasce muscolari, ma anche i moti dell'apparato digerente, lo sbattere delle palpebre, il corrugare e distendersi della fronte; i suoni e gli odori del nostro corpo, fino ad arrivare alle sensazioni più sottili, sensazioni di qi. La pratica si trasforma nell'avvincente scoperta di territori sconosciuti, e questo nel salotto di casa, anzi, all'interno di noi. Possiamo analizzare il contatto dei vestiti con la pelle, dei piedi col pavimento, delle mani con l'aria circostante. Il viaggio si può spingere oltre, a stabilire un contatto con il gruppo di praticanti, con l'orizzonte, con il cielo e la terra, con l'Universo.

Possiamo cimentarci nella scissione sensoriale: se avvertiamo bruciore associato al dolore, potrebbe essere utile concentrarsi esclusivamente sulla sensazione di bruciore e non sul dolore.

Durante l'esecuzione del Chenqi (Stirare il qi), croce e delizia di tanti praticanti, è consigliato ascoltare un brano musicale vivace, seguendone il ritmo; mentre si praticano esercizi che richiedono un tempo di pratica prolungato per noi difficile da mantenere, che risvegliano pensieri molesti, fastidi e dolori, come ad es. le posizioni statiche, il Sanxin bing zhanzhuang o il Chengbi, ma anche lo Zhitui zuo (Posizione seduta a gambe distese), o il Zhuanyao xuankua qi guitian (Ruotare la vita, far vorticare le anche, portare il qi indietro nel Dantian)⁶⁹, possiamo ricorrere all'ascolto di un brano musicale o, occasionalmente, eseguirli guardando un filmato. L'efficacia dell'esercizio sarà minore, in quanto manca la componente della consapevolezza, ma diamo modo al corpo di abituarsi alla posizione e di mantenerla, o di perseverare nel movimento, confidando che il qi lavori comunque.⁷⁰

A volte per distrarsi dalla sensazione di dolore possiamo separare mentalmente la parte dolorosa dal resto del corpo: la dissociazione aiuta ad allontanare il dolore. Il pensiero: “è quella parte

⁶⁹ L'esercizio nr. 6 dello Xingshen zhuang, il Metodo di integrazione di mente e corpo

⁷⁰ “Spunti per la pratica del “Metodo per l'integrazione di Mente e Corpo”, https://www.zhinengqigong.it/index.php?option=com_content&view=article&id=48:spunti-per-la-pratica-del-metodo-per-l-integrazione-di-mente-e-corpo-xing-shen-zhuang-i&catid=9&Itemid=116

prova dolore, io non ho dolore, io non sono quella parte”, attiva la nostra capacità di separare lo Yishi dalla forma (corpo) e rafforza gradualmente le capacità di determinazione e auto-controllo.

3.7 Osservare il dolore

Osservare la parte dolorante inibisce il dolore a livello cerebrale. Questa tesi cozza contro l'intuito ed il senso comune, e io stessa ho dedicato il paragrafo precedente alla distrazione come una tecnica di riconosciuta efficacia per trattare il dolore. Vi sono peraltro studi altrettanto validi che hanno approfondito gli effetti dell'osservazione sulla percezione del dolore.

In uno studio della Fondazione Santa Lucia e dell'Università La Sapienza di Roma è stato chiesto ad alcuni soggetti di osservare o meno la propria mano mentre un laser impartiva una piccola dose di dolore. I soggetti sentivano meno dolore quando potevano osservare la propria mano. Secondo i risultati, non si trattava di una semplice differenza soggettiva (una dissociazione dal dolore), ma di un'effettiva e misurabile modificazione fisiologica nel cervello. In pratica il dolore diminuiva realmente.

Tale effetto si è riscontrato solo nei confronti del proprio corpo; non si è invece registrata alcuna riduzione della sensazione di dolore quando i soggetti studiati osservavano la mano di un'altra persona contemporaneamente alla stimolazione dolorosa che avveniva sulla propria. Ciò ha

“La consapevolezza non è un impegno a qualcosa. Consapevolezza è osservazione, sia esterna che interna, in cui non esiste alcuna direttiva.”
Jiddu Krishnamurti

suggerito ai ricercatori che le terapie del dolore potrebbero avvalersi di interventi basati anche sulla modulazione cognitiva del dolore stesso e messi in atto dalla persona sofferente.

Le discipline orientali applicano questo concetto da secoli: anziché ritirarci, distrarci, ignorarlo, resistergli ed irrigidirci, esse ci invitano ad osservare il dolore dall'esterno, senza attaccamento. Come un extraterrestre curioso, che ignora il dolore fisico che prova il genere umano e volesse studiarlo: dove inizia e dove finisce? è sulla superficie del corpo o è all'interno? dov'è più intenso, dove più lieve? si muove o è fermo? è caldo o freddo? che forma, che colore, che densità potrebbe avere?

La pratica dell'osservazione del corpo, o body scan, permette di scoprire dove stiamo trattenendo una tensione inutile, e aiuta ad allentarla. Ci consente di distinguere le sensazioni

fisiche da quelle mentali ed emotive e ci insegna la differenza tra dolore fisico e sofferenza, tra dolore pulito e dolore sporco. Illuminante a questo proposito l'insegnamento del Buddha sulle due frecce⁷¹ di cui ho riportato alcuni stralci nel primo capitolo: un uomo colpito da una freccia che ha coltivato la pratica, prova solo la sofferenza dovuta al dolore fisico, una sofferenza pura; una persona ordinaria, invece, soffre anche a causa di una seconda freccia, che è l'intensa reazione mentale al dolore fisico, l'insieme di sensazioni ed emozioni negative derivanti dalla non accettazione del dolore pulito. Chi scocca questa seconda freccia è, usando il linguaggio del Zhineng Qigong, il suo sistema di riferimento.

Il discorso del Buddha sulle due frecce presenta analogie sorprendenti con un brano tratto dal libro "Il giglio nel campo e l'uccello nel cielo"⁷² di Soren Kierkegaard (Copenaghen, 5 maggio 1813 – Copenaghen, 11 novembre 1855) in cui il filosofo, teologo e scrittore danese descrive come l'esperienza della sofferenza venga vissuta dall'uccello:

“L'uccello tace e soffre. ... L'uccello non è libero dalla sofferenza; ma il silenzioso uccello si libera da ciò che rende la sofferenza più pesante: la partecipazione fraincidente degli altri, da ciò che prolunga la sofferenza: il gran parlare di sofferenza; da ciò che trasforma la sofferenza in qualcosa di peggiore della stessa sofferenza: nel peccato dell'impazienza e della tristezza. Non credere invece che l'uccello sia solo un po' falso, che soffrendo taccia, mentre, quantunque silenzioso con gli altri, nel suo intimo non taccia, ma si lamenti del suo destino ... Se tu sapessi tacere, se avessi il silenzio dell'uccello, certo la sofferenza diminuirebbe ...

E, come l'uccello, così il giglio, tace. Per il giglio soffrire è soffrire, né più né meno. Tuttavia proprio perché soffrire è soffrire, né più né meno, allora la sofferenza diventa, per quanto possibile, unica e semplice e, per quanto possibile, piccola. Minore la sofferenza non può diventare perché pur tuttavia è, ed è quel che è.”

È impresa ardua per noi umani spegnere la mente logica, liberarci delle zavorre che acutizzano e prolungano la sofferenza, diventare uccello, trasformarci in giglio.

Per noi non è solo naturale, per noi è logico desiderare che il corpo goda di una condizione di benessere (nel Buddhismo si parla del desiderio di piaceri sensoriali, Kama tanha⁷³); tuttavia nella vita malattia e dolore fisico ci sono, perché c'è la nascita, e sono esperienze da cui possiamo apprendere. Altrettanto naturale e logico è il desiderio di sbarazzarci del dolore

⁷¹ “SN 36.6: Sallatha Sutta – La freccia” <https://www.canonepali.net/sn-36-6-sallatha-sutta-la-freccia/>

⁷² Soren Kierkegaard, “Il giglio nel campo e l'uccello nel cielo. Discorsi 1849-1851”, a cura di Ettore Rocca, Donzelli editore

⁷³ Il Buddhismo identifica tre tipi di Tanha: bhava tanha, il desiderio di essere qualcosa, per unirsi con un'esperienza, vibhava tanha, il desiderio di non sperimentare cose, persone o situazioni spiacevoli e kama tanha, il desiderio di piaceri dati dai sensi.

(Vibhava tanha). Insofferenza ed impazienza sono modi condizionati di reagire alle emozioni negative, che ci mantengono nell'immaginazione, impedendoci di sperimentare la realtà del momento presente. Se riusciamo a comprendere che il desiderio che il dolore abbia fine è un istinto primario, diventa più semplice stare in pace con il dolore, e si fa *“qualcosa di estremamente utile a se stessi”*⁷⁴. *“Il desiderio di liberarci da emozioni spiacevoli è energia, non un semplice pensiero, ma qualcosa di denso e vischioso. Ecco perché il Buddha ha tanto sottolineato la forza del desiderio nutrito dall'ignoranza come causa prima della sofferenza nella nostra vita”*, ci ricorda Corrado Pensa⁷⁵. L'invito nel Buddhismo è di usare la sensazione del dolore per esaminare il desiderio che svanisca, per vederne l'inizio e la fine.

Una volta riconosciuto l'impulso di sfuggire al dolore, riportiamo l'attenzione sulla sensazione. È importante farlo senza dispiacersene: accettiamo il fatto che è anch'essa un'abitudine, e come tale difficile da sradicare. L'esperienza diretta può accadere solo momento per momento e non appena abbandoniamo il presente ci ritroviamo nel nostro abituale modo di pensare, spesso carico di giudizi e reattività. Ricordiamoci che biasimarci e colpevolizzarci è uno spreco di tempo e di energie, pratichiamo la tolleranza verso noi stessi e, se ne sentiamo la necessità, perdoniamoci. Torniamo *“con generosa pazienza”*⁷⁶ alla realtà del presente, all'osservazione del dolore in tutte le sue componenti con *“partecipazione non coinvolta”*⁷⁷. Probabilmente ci accorgeremo che qualcosa è cambiato, ma se non lo fosse, accettiamolo, come uno spettatore imparziale, che non giudica e non confronta, non reagisce agli stimoli in base ad un meccanismo automatico di azione/reazione, ma ne diventa consapevole attraverso l'osservazione.

“Anche nel caso di malattie gravi, come febbri tropicali o altri problemi di salute che normalmente hanno un forte impatto fisico e spossano il corpo, il vostro samadhi e la vostra visione profonda rimarranno stabili ed imperturbati. La comprensione e la visione profonda permettono, infatti, una chiara distinzione fra mente e corpo: la mente è un fenomeno, il corpo un altro. Una volta che vedrete il corpo e la mente come completamente ed indiscutibilmente

⁷⁴ “La fine delle rinascite”, Venerabile Ajahn Viradhammo, <https://santacittarama.org/2019/08/12/la-fine-delle-rinascite/>

⁷⁵ “La consapevolezza paziente”, Corrado Pensa, tratto da <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/meditazione/consapevolezzapaziente.htm>

⁷⁶ “La consapevolezza paziente”, Corrado Pensa, v. nota 73 <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/meditazione/consapevolezzapaziente.htm>

⁷⁷ Il Venerabile Ajahn Amaro parla di “partecipazione non coinvolta” per indicare un tipo di osservazione che non è distaccata, ma partecipata, senza invischiarsi

“Ogni cosa esistente è impermanente. Quando si comincia a osservare ciò, con comprensione profonda e diretta esperienza, allora ci si mantiene distaccati dalla sofferenza: questo è il cammino della purificazione.”
Dhammapada, XX (277)

separati uno dall'altra, significa che la pratica della visione profonda vi ha condotto al punto dove la vostra mente vede correttamente la vera natura del corpo.”⁷⁸

Senza che dolore e sofferenza assumano connotazioni drammatiche, teniamo presente che essi si presentano a noi, magari

in forma ridotta, quasi ogni giorno, sia nelle attività quotidiane, che nelle relazioni. Consideriamo la pratica del Zhineng Qigong una preziosa occasione per esercitarci in un ambiente protetto e non giudicante, ed applicare poi quanto appreso agli altri ambiti della nostra vita.

Osservare il dolore da una naturale posizione interna di distacco e controllo, discernendo e separando in un'assidua opera di raffinazione i nostri condizionamenti dal dolore fisico, biologico, senza più volontà di evitare l'esperienza del momento presente, è difficile ed impegnativo, ma possiamo allenarci, con pazienza e perseveranza, come alleniamo un muscolo, attraverso una pratica regolare, un esercizio di consapevolezza e presenza mentale. All'inizio può essere doloroso, ma se continuiamo nell'osservazione immobile ed equanime ci disidentifichiamo dalla nostra visione personale: strato dopo strato pensieri, credenze, giudizi, reazioni ed emozioni scivolano verso uno sfondo lontano, sempre più indefinito, si attenuano fino a dissolversi. Abbandoniamo il “fare”, entriamo nella dimensione del “non fare”, che è ben diverso dal “non fare nulla”. Cambia la nostra relazione con la componente spuria del nostro dolore e con lo stesso dolore fisico.

Ricorrendo alle parole di Osho, *“Proprio come il dolore si espande nell'inconsapevolezza, si restringe nella consapevolezza, diventando piccolo.... in realtà, ogni volta che osservi una cosa, si crea immediatamente una distanza. L'osservare provoca la distanza; non importa che cosa stiamo guardando, una distanza comincia immediatamente a prendere forma... Se osservi da vicino il tuo dolore, scoprirai che esiste una separazione, perché solo ciò che è separato da te può essere visto. Ovviamente, ciò che è inseparabilmente unito con te, non può essere osservato. Chi è consapevole del proprio dolore, chi è ricolmo di consapevolezza e di presenza attenta ha la sensazione che il dolore sia da qualche altra parte, mentre egli si trova a una certa distanza.”*⁷⁹

⁷⁸ “Istruzioni sulla meditazione - una raccolta di discorsi sullo sviluppo della meditazione formale”, Venerabile Ajahn Chah, <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/meditazione/chah.pdf>

⁷⁹ Osho, “Aprirsi alla vita”, Oscar Mondadori, 2009

In questo spazio, uno spazio psicologico, differente da quello della dimensione fisica, è possibile sperimentare libertà ed assenza di conflitto. E, parafrasando Jiddu Krishnamurti, rendersi conto che la divisione tra l'osservatore e l'osservato è solo apparente: l'osservatore è la somma totale dell'esperienza passata, in quanto memoria, così che è il passato che osserva. Questa consapevolezza consente di entrare in diretto contatto con quello che è, e l'osservatore diventa una cosa sola con l'osservato: *“Se uno guarda qualcosa senza la parola e i ricordi del passato, allora osserva senza l'osservatore. Quando uno fa ciò, vi è solo l'osservato, e non vi è divisione né conflitto, psicologicamente.”*⁸⁰

Riprendendo le parole del Maestro di Zhineng Qigong Wei Qifeng, *“Il nostro lavoro è quello di osservare il nostro corpo, osservare il Qi, osservare la coscienza, ogni singolo pensiero, e inviare buone informazioni. Quindi l'osservatore inizia ad osservare se stesso, finché l'osservatore e l'osservato improvvisamente diventano una cosa sola: in quel momento si raggiunge il Vero Sé. L'illuminazione è proprio il momento in cui io non riesco più nemmeno a capire che sto osservando qualcosa, perché sperimento la completa unità e indistinzione fra chi osserva e ciò che viene osservato.”*⁸¹

Lo stato di calma e rilassamento e la potenza del campo di qi facilitano e sostengono la pratica dell'osservazione consapevole del dolore; gettano altresì le basi per prendere coscienza di quanto inconsapevolmente pensiamo ed agiamo/reagiamo, spingendoci a trasporre l'atteggiamento non giudicante e di osservazione imparziale nella vita quotidiana, sia per gestire il dolore fisico, che per affrontare la sofferenza e le emozioni negative, che per riscoprire gioia e bellezza, in definitiva, per vivere con crescente consapevolezza.

3.8 Tutto è qi, il dolore è qi

Per spiegare l'origine dell'Universo le teorie di Qigong tradizionali ricorrono a diversi concetti. Il Daodejing definisce il Dao, o Tao, come principio cosmico, assoluto, ultimo, onnipresente, intelligente, onnipotente, eterno, indefinibile, non nominabile, che dà origine alla sostanza come alla forma, all'essere come al mutare, in cui agisce una forza vitale, De o Te, anticamente

⁸⁰ Jiddu Krishnamurti, “La fonte del conflitto”, <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/krishnamurti/fonteconflitto.htm>

⁸¹ Dal seminario di Wei Qifeng 19 marzo 2013, tradotto da Ramon Testa “Yiyuanti e reincarnazione”, http://www.zhinengqigong.it/index.php?option=com_content&view=article&id=56:yiyuanti-e-reincarnazione-2&catid=9&Itemid=116

raffigurato con due teste: il non essere (wu) e l'essere (you). Dal III sec. a C. al concetto di Dao iniziano a sovrapporsi quelli di Yuanqi, Taiji, Hunyuan⁸².

Questi termini esprimono in definitiva lo stesso concetto, la più semplice e pura forma di qi, la fonte di ogni cosa nell'Universo.⁸³

“Il Dao che può essere concepito come Dao non è il vero Dao, il nome che può essere nominato non è il vero nome, ciò che non ha nome è l'inizio di cielo e terra, ciò che ha nome è la madre delle diecimila cose.”

Laozi, Daodejing, cap.1

Il dott. Pang Ming ha ripreso il concetto di Hunyuan, ponendolo a base della Teoria olistica Hunyuan (la teoria Hunyuan zhengti), che costituisce la teoria fondamentale del Zhineng Qigong. Hunyuan significa “reagire per

trasformarsi in Uno”. Più precisamente, come sostantivo indica l'entità olistica prodotta dalla trasformazione, come verbo il processo di trasformazione (Hunhua).

Lo Hunyuan qi è l'entità olistica di un insieme di:

- forma (Xing), cioè la materia fisica,
- qi, cioè l'energia, e
- qualità (Zi), cioè l'informazione di una sostanza.

Lo Hunyuan qi ha le seguenti caratteristiche:

- si condensa in una forma, si dissipa in qi;
- lo Hunyuan qi primordiale, che rappresenta il livello di qi più elementare, è uniforme ed indivisibile, mentre lo Hunyuan qi delle varie sostanze ha densità diverse;
- lo Hunyuan qi conserva l'informazione;
- i diversi livelli dello Hunyuan qi sono compatibili: in particolare lo Hunyuan qi primordiale rappresenta la materia grezza da cui ogni sostanza può essere formata⁸⁴; può essere paragonata ad una cellula staminale.

⁸² Cfr. ”Evoluzione contemporanea del concetto di Qi: Tecniche antiche verso il futuro”, <https://www.giuliaboschi.com/materiali/articoli-saggi-traduzioni/evoluzione-contemporanea-del-concetto-di-qi-tecniche-antiche-verso-il-futuro/> e “Il concetto di Dao”, <https://www.giuliaboschi.com/materiali/la-radice-e-i-fiori/il-concetto-di-dao/>.

In un'altra accezione lo Hunyuan qi del corpo umano corrisponde allo Yuanqi; “è essenza congenita (jing), qi e mente” (Xian shu mi ku, “Il tesoro segreto delle tecniche magiche”, un testo daoista); si riferisce pertanto al qi prenatale (innato) degli esseri umani (v. Ooi Kean Hin, “Il Zhineng Qigong – Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong”)

⁸³ Ooi Kean Hin, “Il Zhineng Qigong – Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong”, pag. 119

⁸⁴ Cfr. Ooi Kean Hin, “Il Zhineng Qigong – Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong”, cap. 3, “La teoria olistica hunyuan (La teoria hunyuan zhengti)”

Dato che lo Hunyuan qi è indifferenziato e può trasformarsi nelle varie ulteriori forme di Qi, è possibile interagire con i vari livelli dello Hunyuan qi ed assimilare lo Hunyuan qi ambientale; basandosi su questi principi la pratica del Zhineng Qigong rafforza la vitalità ed incrementa intelligenza e saggezza.

Decisivo è il ruolo dell'informazione, così potente da rendere possibile la “trasmutazione fra il nulla e il qualcosa” dal non fisico al fisico e viceversa, e la trasformazione, più esattamente reazione, tra sostanze fisiche. Cicli di trasformazioni ripetuti di “dalla forma al senza forma” e “dal senza forma alla forma” costituiscono l'evoluzione di tutte le cose nell'Universo.

L'Universo e tutto ciò che vi dimora, sia esso manifesto o senza forma, sono in definitiva forme diverse dello Hunyuan qi in continua trasformazione: gli elementi naturali, tutte le forme di vita, gli alimenti, il corpo umano, la mente umana (Yishi) e la sua attività (Yiyuanti), i pensieri, le emozioni, le sensazioni. Ciò che li differenzia sono lo stato di aggregazione e l'informazione.

Anche la stanchezza, l'intorpidimento, la tensione, il dolore, sono qi. Qi bloccato, spazio ove l'energia non scorre. Ma in una realtà in continuo mutamento, anch'essi, come sono comparsi, possono tornare a fluire e dissolversi. A tale scopo all'inizio della pratica ci apriamo allo Hunyuanqi, permettendo che entri nel corpo, scorra sciogliendo blocchi e tensioni, si differenzi in quello che il corpo richiede e l'intenzione vuole.

Sono concetti ostici, in particolare per la mentalità occidentale. Siamo molto attaccati a ciò che è il fisico, alla materia, alle sensazioni ed emozioni, e faticiamo ad aprirci per far fluire e trasmutare. I nostri sistemi di riferimento sono legati ad una visione dualistica di materia e pensiero, in cui una realtà predeterminata, governata da leggi ordinate, prevedibili e meccanicistiche, lascia ben poco margine creativo al pensiero umano.

Un aiuto per accostarci a questi principi viene dalle scoperte della fisica quantistica⁸⁵.

⁸⁵ Da “Fisica classica, fisica quantistica e zhineng qigong (seconda parte)”, <https://cinaedintorni.wordpress.com/2009/09/24/fisica-classica-fisica-quantistica-e-zhineng-qigong-seconda-parte/>: “I concetti fondamentali della fisica quantistica sono:

- Non esiste una realtà definita e unica della materia, bensì esiste una realtà indistinta, e fatta di stati sovrapposti e contemporanei.
- In questo universo le regole sono la “acausalità” e la “non netta” separazione tra sperimentatore, strumento di misura e oggetto osservato. Cadono qui le illusioni, per es., della medicina secondo il modello “biomedico”, illusioni di scientificità assoluta, e torna a prendere vigore una pratica medica in cui l'intervento del sanitario e la relazione terapeutica sono parte integrante della cura.
- È considerato possibile che, in certe condizioni, ciò che avviene in un dato luogo possa avere un corrispettivo istantaneo in un luogo distante.
- Materia ed energia possono, anche se per tempi brevissimi, scaturire dal “nulla.”

Sapere che è stato dimostrato che l'atomo è al 99,99999% energia e allo 0,00001% materia, quindi quasi inesistente a livello di materia, apre la nostra mente alla possibilità che il nostro mondo, il nostro stesso corpo, non sono costituiti esclusivamente di materia solida, ma piuttosto

“La qualità essenziale dell’infinito è la sua impercettibilità, la sua intangibilità. Questo suggerisce l’idea di una energia invisibile, ma pervasiva... Questa energia si infonde in tutti gli esseri viventi; senza di essa qualsiasi organismo si disintegrerebbe nelle parti che lo compongono.”
David Bohm

di campi di energia o da schemi ritmici di informazioni.⁸⁶ E d'altra parte, “Anche se osserviamo una regione vuota dello spazio, dove non ci siano atomi, vediamo lo stesso un pullulare minuto di particelle. Non esiste vero vuoto, che sia completamente vuoto.”⁸⁷

Accettare che la coscienza dell'osservatore, e quindi le sue aspettative, convinzioni e credenze, influenza i risultati di un esperimento (in termini di meccanica quantistica, provoca il collasso della funzione d'onda⁸⁸) ci fa comprendere che la nostra mente, consapevolmente o meno, influenza la materia, perché entrambe non sono che forme di energia in stadi differenti di aggregazione e che non esiste una chiara linea di demarcazione tra noi ed il resto dell'Universo, che siamo tutti interconnessi. Trasposto nel linguaggio del Zhineng Qigong, significa che tutto è qi, in perenne cambiamento. Il passo successivo è quello di scegliere intenzionalmente un risultato specifico, allineando pensieri, emozioni e corpo fisico, per inviare un messaggio coerente ed efficace, quello che nel Zhineng Qigong si definisce informazione. Ancora, possiamo imparare a diventare consapevoli del nostro “primo pensiero”, quello del tutto spontaneo, non filtrato, che si forma nella nostra mente quando veniamo a contatto con un accadimento, esterno od interno a noi (inteso nel senso più ampio del termine: un fatto, inaspettato o previsto, un'abitudine, l'incontro con una persona, un ricordo, un'emozione, un dolore fisico...), per eventualmente modificarlo e con lui il nostro modo di vedere ed interpretare la realtà.

⁸⁶ Cfr. Joe Dispenza, “Cambia l'abitudine di essere te stesso. La fisica quantistica nella vita quotidiana”, ed. MyLife, 2012

⁸⁷ Carlo Rovelli, “Sette brevi lezioni di fisica”, ed. Adelphi, 2014

⁸⁸ Da “FISICA DELLA COSCIENZA MQ 07. «Collasso della Funzione d'Onda», https://www.scienzeoetiche.it/synthesis/fisica_quantistica/07_collasso_della_funzione_d_onda.php: “La funzione d'onda della Meccanica Quantistica descrive una molteplicità di stati, tutti possibili anche se con maggiore o minore probabilità, che “svaniscono” al momento dell'osservazione collassando in un unico autostato. Alcune interpretazioni della MQ non prevedono questo collasso, altre però ascrivono la causa del collasso alla coscienza dell'osservatore, facendo intervenire - per la prima volta - una dimensione di soggettività nell'ambito della fisica.”

Questo cambio di prospettiva ha importanti implicazioni in tutti i campi della nostra vita, dal rapporto con se stessi e gli altri ai progetti lavorativi, alla salute e benessere. Ci sollecita ad assumere un ruolo attivo e fiducioso nei confronti della malattia e del dolore.

Mi sono resa conto che non è spontaneo per me, e per molti altri, considerare qi quelle che classifichiamo come emozioni e sensazioni negative; che nella mia visione il qi guarisce, risana, rinvigorisce; si contrappone al malessere, fisico e psichico, alla stanchezza, al dolore, alla malattia; le combatte, soldato valoroso ed intrepido. Ma il mio punto di vista sta cambiando, anzi, è già cambiato.

Come?

Nella pratica del Zhineng Qigong ho sperimento la realtà che qi, mente e corpo formano un tutt'uno. Riprendendo le parole del dott. Pang Ming: *“Praticare vuol dire che la mente non può abbandonare il corpo ed il corpo non può abbandonare la mente. Sono interconnessi. Mente e corpo devono essere legati insieme e se non vengono tenuti insieme ecco allora apparire un pensiero che dice: “Che male, basta con questo movimento”: Ma a quel punto mente e corpo sono già separati”*⁸⁹.

Già nella composizione del campo di qi quando la mente si rilassa, il corpo si espande: XING SONG YI CHONG. In questo processo emerge la vera natura di corpo e mente: qi, a livelli diversi di condensazione. Nello stato di Qigong, andando oltre la percezione del corpo fisico, oltre le sensazioni grossolane, percepiamo il cuoio capelluto e l'epidermide espandersi, seguiti dal dilatarsi dello spazio tra pelle e muscoli. L'espansione coinvolge i muscoli, le ossa e lo spazio tra essi. In questa condizione di progressiva dilatazione, che si propaga a strati sempre più profondi del corpo e della psiche, diventati tutt'uno col qi, il sangue e il qi fluiscono bene, le funzioni fisiologiche del sistema corporeo, incluse le funzioni psicologiche, tornano alla normalità, le tensioni ed i blocchi si dissolvono, la mente diventa più stabile e positiva. Il cambiamento arriva a coinvolgere e trasformare il subconscio. Chi guida questo processo è lo Yishi, contenuto e processo del moto dello Yiyuanti, il qi del sistema nervoso umano, la forma più fine dello Hunyuan qi. È come se praticassimo un grande, immenso Laqi.

Possiamo inoltre, con un Laqi mirato, connetterci con la parte dolorante, penetrandola ed aprendola dall'interno, strato dopo strato, per interagire direttamente su di essa. Anche in questo caso lo Yishi indirizza l'intenzione, dà l'informazione. Il dolore, fidato battistrada, indica alla

⁸⁹ Tradotto da Ramon Testa, postato su <https://www.facebook.com/Zhineng-Qigong-Milano- il 18.03.2020>

mente la via da seguire, fino al centro dell'area da contattare ed aprire, espandere e trasformare dall'interno, fino al dissolvimento del dolore e al ristabilimento dello stato di benessere.

La prospettiva che tutto è qi, inizialmente sostenuta dalla fiducia ed alimentata dall'immaginazione, diventa osservazione, percezione, sperimentazione, convinzione, da coltivare nella pratica formale, ma ancor più da estendere nella quotidianità. Quando, anche per brevi attimi, riusciamo in questo, essa rivela tutta la sua potenza dirompente.

3.9 Adattamento della pratica alle condizioni personali

Uno dei punti di forza del Qigong è la sua adattabilità alle condizioni personali. I metodi e gli strumenti che ho illustrato per venire a patti col dolore possono venir efficacemente modulati sulle esigenze e gli obiettivi del praticante, in base all'età, alle condizioni psicofisiche, al tempo a disposizione ed all'organizzazione giornaliera.

È importante rispettare un piano di pratica, ma lo è altrettanto adattarlo alla condizione del momento nella scelta degli esercizi e nella modalità di esecuzione: se ci troviamo in uno stato di eccitazione, optare per esercizi che impegnano il fisico, come ad es. Dunqiang gong (accovacciata al muro, o saliscendi), Chenqi o Chengbi (sostenere le braccia); se emergono dolori forti diminuire il ritmo di esecuzione, cambiare posizione di esecuzione (ad es. da in piedi a seduti) o scegliere un esercizio alternativo; se ciononostante le emozioni non si stabilizzano o il dolore diventa debilitante o insopportabile, interrompere la pratica: la prossima volta andrà meglio. La pratica infatti dovrebbe essere condotta con piacere, e non con l'assillo dell'obiettivo.

Se il dolore è conseguenza di un trauma è necessario adattare la pratica alla momentanea condizione limitante, rispettando il proprio corpo ed i tempi di guarigione, indirizzando l'intenzione della pratica al recupero della salute. In questi casi si possono sostituire determinati esercizi con altri, che non coinvolgono la parte del corpo sofferente. È possibile ridurre i tempi, il ritmo e l'intensità della pratica, rinunciando senza sensi di colpa alla precisione dei movimenti, limitandosi in alcuni casi ad accennarli. È inoltre di giovamento dedicare più tempo ed attenzione al rilassamento, sia tra un esercizio e l'altro che nelle modalità di svolgimento e nella strutturazione dei tempi della pratica. Può essere utile sostituire l'allenamento fisico con quello mentale, ricorrendo ad es. a visualizzazioni, in cui si immagina la parte del corpo traumatizzata sana e funzionante, che esegue l'esercizio perfettamente. Tali visualizzazioni

regalano una sensazione di benessere ed accelerano il recupero fisico e funzionale. La pratica del Laqi, infine, è uno strumento potente ed efficace.

Come già scritto, il dolore è un sintomo vitale/esistenziale, un sistema di difesa; diventa patologico nel caso in cui si auto-mantenga, fino a degenerare in una patologia a se stante. Il dolore cronico porta infatti a profonde modificazioni della personalità e dello stile di vita del paziente che costituiscono fattori di mantenimento indipendenti dall'azione dei nocicettori.

Esso richiede pertanto una gestione a tempo pieno, sia del dolore in sé, che degli effetti collaterali in ogni aspetto della vita. La presenza di un dolore che non concede tregua può causare scompensi, perché il corpo cerca di adattarsi alla situazione assumendo posture innaturali. Spesso inoltre nelle patologie croniche il sistema di allarme “dolore” è compromesso al punto da segnalare un pericolo anche in caso di sensazioni dolorose minime o neutre. Si innesca la spirale del pensiero catastrofico, che porta ad anticipare e peggiorare il dolore. Il senso di impotenza incontra l'insofferenza e lo scetticismo di familiari, amici e sanitari che mettono in dubbio la realtà e l'intensità del dolore ed alimentano la sfiducia ed amarezza che il sentirsi incompresi e non creduti genera. L'ombra della depressione si allunga su giornate strascicate e notti insonni.

Sullo sfondo onnipresente del dolore in tutte le sue sfaccettature il tempo dedicato alla pratica può diventare un sostegno prezioso, anche se a volte scomodo. Un tempo in cui si può sperimentare il suo acutizzarsi, ma anche il suo modificarsi ed attenuarsi, nonché acquisire ed allenare la consapevolezza corporea, spesso carente o distorta in queste patologie, per arrivare a sperimentare corpo, qi e mente come elementi di un tutt'uno, alleati e non antagonisti, che si sostengono reciprocamente nel cammino verso il sollievo dal dolore e la guarigione. La fiducia nella disciplina, la regolarità della pratica, anche per tempi ridotti, con la determinazione ad allungare via via la durata, pur lasciando spazio alla flessibilità e cedevolezza, la scelta degli esercizi, l'accompagnamento di una persona esperta, il sostegno del gruppo di pratica, sono in questi casi elementi determinanti sia per superare l'acutizzarsi del dolore durante la pratica che per trasporne i benefici al resto della giornata, ritornando ad es. alle sensazioni di benessere sperimentate durante gli esercizi, ricorrendo al respiro consapevole, o ad una tecnica di rilassamento, o richiamando la mente nel Dantian. Visualizzazioni e Laqi possono accompagnare l'esecuzione degli esercizi e la quotidianità. L'atteggiamento acquisito durante la pratica si può via via estendersi agli altri aspetti della vita, fornendo un valido supporto nel rompere il circolo vizioso della percezione ed interpretazione del dolore.

QUARTO CAPITOLO

Il dolore come opportunità di progresso nella pratica

4.1 Perché pratichiamo?

Ogni atleta sa che per raggiungere i suoi obiettivi deve investire tempo ed energia e mettere in conto sacrifici e rinunce. Il dolore è un passaggio obbligato, che si ripresenta più volte nel suo percorso verso il successo. Come praticanti di Zhineng Qigong non dobbiamo prepararci per le Olimpiadi, e neppure per il saggio di fine anno. Eppure praticando incontreremo tensioni, fastidi, dolore. Gli strumenti e le strategie che ho illustrato nei capitoli precedenti ci possono essere d'aiuto, ma non possiamo evitare il dolore. E se riusciamo a sfuggirgli nella pratica, dovremo comunque affrontarlo in altre occasioni della vita quotidiana.

Quindi: ha senso evitare il dolore? A cosa ci porta sfuggirgli? A cosa l'affrontarlo?

Dipende dagli obiettivi che ci poniamo.

Se godiamo di una salute buona, o comunque discreta, e per noi il Qigong rappresenta un'oasi di pace e tranquillità in cui stare bene, una parentesi rispetto allo stress, alle preoccupazioni ed ai malesseri della quotidianità, possiamo praticare quel tanto che ci serve per raggiungere e mantenere quello standard e schivare il dolore, quanto meno durante la pratica. Siamo liberi di decidere quanto a lungo e con che intensità praticare, scegliere gli esercizi che più ci piacciono ed evitare quelli che ci sono ostici; quando sentiamo le prime avvisaglie di dolore, o anche di noia ed insofferenza, possiamo cambiare esercizio. Non so per quanto tempo ciò sia fattibile: forse per tutta una vita, o forse ad un certo punto il Qigong ci viene a noia o perde di efficacia, ed a quel punto ci ritroveremo a decidere se approfondire la pratica e lo studio o se dedicarci a qualcosa d'altro.

Se vogliamo ristabilire o migliorare il nostro benessere psicofisico, progredire nella pratica e nella nostra evoluzione, non possiamo ignorare l'ammonimento del dott. Pang Ming: *“Per praticare bene dobbiamo innanzitutto praticare duramente. Se pratichiamo duramente allora possiamo ottenere risultati. Se pratichiamo alla leggera alla fine prenderemo in giro solamente noi stessi. Nella pratica non si possono temere le avversità e non è possibile sperare che*

l'insegnante accorra sempre in aiuto inviando il qi. L'aiuto dell'insegnante richiede che il praticante abbia delle basi, ma se queste non ci sono allora non può dare alcun aiuto."⁹⁰

Più volte egli è ricorso a parole ancora più aspre, che evocano morte e dolore, per sottolineare l'importanza della pratica dura al fine di guarire. *“Questo è l'ultimo sforzo di 'yú sǐ wǎng pò 'o la rete si spezza o il pesce morirà, ma allora meglio morire combattendo, perché nel vostro sforzo potreste rompere la rete e passarci attraverso. E se lo fate avrete la libertà dell'intero oceano. Se non siete disposti e vi dite “mi sento particolarmente male oggi, praticherò domani” beh, domani potreste sentirvi ancora peggio. Così il giorno successivo e ancora e ancora e voi attenderete, attenderete fino al momento della vostra morte. Allora sarà troppo tardi.*”⁹¹

L'equivalenza pratica efficace/pratica dura⁹² non è una peculiarità del Zhineng Qigong e del Qigong marziale, ma si ritrova, con sfumature differenti, in tutte le forme di Qigong, come dimostra l'antico detto: *“Il Dao si può ricevere, ma non si può insegnare”*. È un forte richiamo alla responsabilità del praticante, alla sua costanza, determinazione, forza di volontà. Non si può delegare all'insegnante il nostro benessere e sviluppo personale, e l'insegnante non può e non deve sobbarcarsi quest'onere.

4.2 Attraverso il dolore: forza e resistenza

Un risultato positivo evidente della pratica dura e, inevitabilmente, dolorosa, che accomuna il Qigong alle discipline sportive, è l'allenamento delle posizioni. Così facendo tonifichiamo i muscoli, rafforziamo gli apparati muscoloscheletrico, cardiovascolare e respiratorio, rimodelliamo e rinforziamo il corpo. L'aumento della capacità polmonare di assorbire ossigeno e ripulire il sangue dall'anidride carbonica, del cuore di pompare sangue ai muscoli e dei muscoli di estrarre ossigeno e nutrienti e di utilizzarli per produrre energia incrementa la resistenza fisica.

Peraltro chi sceglie di praticare Qigong considera questi effetti certamente positivi, ma comunque secondari rispetto ad uno obiettivo di cura, riequilibrio ed accrescimento della propria energia interna e di raggiungimento e mantenimento del benessere fisico, mentale e spirituale. Viene quindi spontaneo chiedersi perché sottoporsi a questi sforzi.

⁹⁰ Tradotto dal cinese da Ramon Testa

⁹¹ Da http://www.zhinengqigong.it/?option=com_content&view=article&id=95:zhineng-qigong-usare-yishi-la-coscienza-xvi&catid=9&Itemid=116

⁹² "Pratica dura" traduce male un composto di due caratteri 刻苦 che hanno al loro interno la parte semantica di tagliare e amaro.

4.3 Attraverso il dolore: incremento del qi

Lo stesso dott. Pang Ming pone la domanda: “*Ma allenare Qigong non vuol dire fare qualcosa per sentirsi bene?*”, riferendosi all’inevitabilità del dolore nell’approccio alla pratica di Xingshen zhuang, se svolta correttamente. E fornisce la risposta: “*Sì, dopo il dolore, ci si sente bene, prima l’amaro e poi il dolce. Questo dipende dal fatto che durante la vita quotidiana la nostra normale condizione è stata corrotta dalle cattive abitudini.*”⁹³ Per ristabilire una corretta postura, far fluire copioso il qi nel corpo e raccogliarlo abbondante nel Dantian, non dobbiamo temere lo sforzo. Il dolore è la conseguenza dello sforzo del qi di aprirsi un varco nei canali ostruiti, di sciogliere blocchi e tensioni.

A questo proposito, è chiarificatrice la similitudine a cui ricorre Alexander Lowen (New York, 23 dicembre 1910 – New Canaan, 28 ottobre 2008), fondatore dell’analisi bioenergetica, per spiegare il risveglio del dolore nel momento in cui inizia a sciogliersi una tensione cronica. Più un’area è contratta, maggiori sono le limitazioni motorie ed espressive; contemporaneamente diminuisce la percezione della zona, come nell’assideramento. Nel momento in cui veniamo a contatto con un ambiente caldo, recuperiamo le sensazioni, che si manifestano inizialmente come dolore. La perseveranza nella pratica del Zhineng Qigong sortisce un effetto simile: sangue e qi tornano a scorrere, forzano i blocchi, si fanno strada, e ciò causa dolore. Sta a noi decidere dove porre l’attenzione, se interpretare con fiducia questo fenomeno come risveglio o se arretrare nelle parti congelate di noi stessi.

4.4 Attraverso il dolore: concentrazione e rilassamento

Il dott. Pang Ming evidenzia come il dolore durante la pratica favorisca la concentrazione. Essa riempie la nostra mente, la occupa completamente, e la mente si svuota di tutti gli altri contenuti che ci tengono occupati durante il resto del tempo. Insieme ai pensieri ed alle emozioni, sfuocano e si dissolvono i blocchi ad essi collegati ed iniziamo a lasciar andare tensioni muscolari spesso inconsapevoli ed a rilassarci. La mente si volge all’interno, alla zona dolorante, la attraversa, la apre, ed il qi si riversa in essa e trasforma il dolore. Subentra la stanchezza, una stanchezza salutare, liberatoria. È in questi momenti che arriviamo finalmente a quello che il dott. Pang Ming definisce il “*vero rilassamento.*”

⁹³ Tradotto dal cinese da Ramon Testa

Inoltre se, pur nello sforzo di mantenere a lungo una posizione statica o di ripetere i movimenti, riusciamo a mantenere l'attenzione sulla correttezza della postura e dei movimenti, affiniamo la precisione ed aumentiamo l'efficacia della pratica, riscoprendo, mano a mano che il tempo trascorre, nuovi e più profondi livelli di pratica.

4.5 Attraverso il dolore: forza di volontà

La pratica prolungata ed intensa ed il dolore che essa comporta allenano la nostra forza di volontà. Essa è ritenuta un elemento fondamentale nella pratica del Zhineng Qigong. Indirizzando e rafforzando la volontà acquisiamo la capacità di controllo del corpo, delle attività vitali e del qi corporeo; successivamente possiamo estendere la capacità di controllo sulle cose circostanti. Maturiamo una determinazione interiore inarrestabile davanti alle difficoltà della vita, al dolore, alla sofferenza.

*“Non si può rimanere in superficie.
Se conosciamo un buon metodo e non lo
mettiamo in pratica con impegno ciò che accade è
che non diamo valore a noi stessi! Svalutiamo il
nostro stesso impegno!
Se si desidera che gli altri apprezzino il nostro
impegno, ma noi stessi lo svalutiamo, come è
possibile che ciò avvenga?”
Pang Ming*

Nel Zhineng Qigong ci sono esercizi specifici che mirano allo sviluppo della forza di volontà, come Chengbi (sostenere le braccia) o Dunqiang gong (accovacciata al muro, o saliscendi)⁹⁴, e una delle loro caratteristiche è che ci confrontano col dolore. In generale nel momento in cui intensifichiamo l'allenamento, prolungando ad es. il tempo di pratica di un qualsiasi esercizio

o metodo, come avviene in Haogong (Ultragong), diventa inevitabile incontrare fastidi, indolenzimento e dolore, ed è la determinazione che ci permette di superarli; a loro volta essi temprano la volontà in un circolo virtuoso. *“L'intensificazione dell'allenamento di Xingshen zhuang può far emergere dolore in braccia e gambe. In questo momento bisogna usare tutta la tenacia della propria forza di volontà per persistere e sperimentare seriamente la sensazione di dolore.”*, insiste il dott. Pang Ming.

Il dolore mette alla prova la nostra fiducia nella pratica, e se lo superiamo, essa ne esce aumentata e rafforzata.

⁹⁴ Gli altri esercizi che incrementano la forza di volontà sono quelli che agiscono sui Reni, gli Organi che, secondo la MTC, ne sono la sede.

La pratica del Zhineng Qigong ci offre la possibilità di perseguire i nostri obiettivi con continui, consapevoli correzioni di rotta, sul filo di un equilibrio da rinnovare ogni giorno, ogni istante: richiede di coltivare la determinazione, senza cadere nell'ostinazione. In questo il dolore dispiega le sue potenzialità: calibrando il nostro atteggiamento verso di esso, sospesi tra resistenza ed abbandono, ci invita ad affrontare ed attraversare malesseri, fastidi, sofferenze, senza diventare asceti o automortificarci, evitando di ingaggiare una battaglia con se stessi, e tantomeno una gara con gli altri.

4.6 Attraverso il dolore: alla scoperta del suo significato emotivo

Anche se la triade corpo-mente-energia (qi) non appartiene, al patrimonio culturale occidentale, possiamo asserire che la stragrande maggioranza di scienziati, filosofi e gente comune concorda sul fatto che il binomio soma-psyche è inscindibile, e si esprime e modella in rapporto con l'ambiente che lo circonda. È una conoscenza di cui riscopriamo le radici nelle fondamenta della medicina popolare ed ippocratica. A puro titolo esemplificativo, oggi giorno è comunemente accettato che disagi psicologici possano indurre il sistema nervoso autonomo in uno stato di eccitazione ed il corpo in una condizione di emergenza, fino a sviluppare disturbi a carico di tutti gli organi e apparati del corpo, definiti disturbi psicosomatici. Secondo la bioenergetica, il corpo contiene la memoria di ogni esperienza che la persona abbia vissuto ed i problemi della personalità si manifestano sia al livello psicologico che corporeo. Per la metamedicina ogni sintomo fisico ha un significato emozionale, è l'espressione corporea di emozioni e sentimenti repressi. Sono stati elaborati dizionari che, senza la pretesa di sostituirsi alla medicina ufficiale o ad una terapia psicologica, propongono un collegamento tra malattie e malesseri e la loro origine mentale ed emozionale⁹⁵.

*"Noi dobbiamo abbracciare il dolore e bruciarlo
come combustibile per il nostro viaggio."
Kenji Miyazawa*

In quest'ottica possiamo comprendere come lavorare consapevolmente con e nel corpo, sopportando ed accogliendo il dolore durante la pratica di Zhineng Qigong, apra una

via per scoprire, accettare e trascendere pensieri limitanti e ricordi legati ad emozioni negative, che abbiamo ignorato, dimenticato, represso.

⁹⁵ Claudia Rainville, "Metamedicina 2.0. Ogni sintomo è un messaggio. La guarigione a portata di mano", Amrita, 2015; Lise Bourbeau, "Quando il corpo ti dice di amarti. Le cause metafisiche di 500 malattie"; Amrita, 2005

A volte ciò avviene senza passare attraverso la mente cosciente, in un affiatato lavoro di team tra soma ed inconscio. Abbandoniamo rigidità posturali, movimenti meccanici, sorrisi stereotipati; scopriamo libertà e morbidezza di movimento e di respiro, godiamo di una sensazione di leggerezza e chiarezza mentale che permane oltre il tempo della pratica. Ci rendiamo conto di esserci scrollati di dosso zavorre fisiche ed emozionali, anche se non sappiamo esattamente quali.

Altre volte il lavoro è più lungo e travagliato e richiede una presa di coscienza. È il risveglio di una sensibilità e di una vulnerabilità di cui il dolore fisico che si manifesta durante la pratica è solo il primo step, il primo colpo di piccone che scardina strati duri e spessi di emozioni, di qi solidificato in tensioni muscolari. Guardando oltre il dolore fisico, scopriamo paura, rabbia, vergogna, che, non esternate a tempo debito, sono rimaste bloccate nei nostri muscoli e tendini, si sono raggrumate e cristallizzate nei nostri organi. Fisico, qi e mente cosciente possono lavorare insieme, usare il dolore come chiave per aprire porte dietro cui si celano ricordi non elaborati, scheletri rinchiusi in tutta fretta in soffitta per necessità di sopravvivenza. La perseveranza nella pratica del Zhineng Qigong, la fiducia nella sua validità, l'accettazione del dolore, ci aiutano a sciogliere questi nodi emozionali.

4.7 Attraverso il dolore: risveglio di antichi dolori

Un fenomeno che ho osservato nella mia pratica personale e ritrovato nei racconti di altri praticanti è il risveglio di antichi dolori.

Praticando con regolarità è comune notare nel giro di breve tempo un effetto benefico sui dolori di insorgenza recente. Perseverando ed allungando gradatamente i tempi, notiamo spesso il riemergere di dolori che abbiamo dimenticato o credevamo risolti. È un ripercorrere a ritroso il malessere, il fastidio, il male fisico di ferite, traumi e sintomi di malattie da cui siamo guariti, come se il corpo ci chiedesse di riviverli con una maturità nuova, osservandoli, accettandoli, integrandoli, per compiere quel cambiamento che a suo tempo abbiamo lasciato incompiuto, per istinto di sopravvivenza, paura o inconsapevolezza.

Possiamo ravvisare un parallelo con la crisi omeopatica di guarigione: secondo la cd. legge di Hering⁹⁶, l'evoluzione dei sintomi nel corso di un aggravamento omeopatico deve procedere *"dall'interno verso l'esterno, dall'alto in basso ed in senso cronologico inverso alla loro*

⁹⁶ Constantine J. Hering (Oschatz Germania, 1° gennaio 1800 - Philadelphia, PA, 7 novembre 1880), allievo di Hahnemann, medico, uno dei pionieri dell'omeopatia negli Stati Uniti.

comparsa". Spesso nel percorso di guarigione si risvegliano le sintomatologie sopresse in ordine cronologico inverso alla loro comparsa.

*“Come accade nelle regressioni psicoanalitiche, solo rivivendo il problema si possono trovare significati e risposte adeguate; così durante lo sforzo riparativo non si può che risentire, seppur brevemente, quel dolore del quale avremmo voluto sbarazzarci con la difesa patologica.”*⁹⁷

Nella visione omeopatica, così come nell'esperienza della pratica del Zhineng Qigong, il percorso di guarigione è spesso accompagnato da sintomi psico-emozionali.

Spesso mi viene da paragonare la pratica del Zhineng Qigong allo sfogliare di una cipolla: strato dopo strato, procediamo verso il nucleo, ed in questo percorso di riscoperta e rimodellamento di se stessi, incontriamo e rivisitiamo dolori, ferite emozionali, conflitti relazionali, che continuiamo ad elaborare, in sottofondo, durante la quotidianità, nella veglia ed anche nel sonno.

⁹⁷ Bruno Zucca, “La legge (o crisi) di guarigione del Medico Omeopata Constantine Hering”
https://www.libriomeopatia.it/articoli/legge_guarigione_omeopata_hering.php

CONCLUSIONI

Il dolore nella ed oltre la pratica

Nei capitoli precedenti ho analizzato il significato del dolore e ricordato quelle che considero le basi di una pratica di Zhineng Qigong efficace, sia in generale che nella gestione del dolore.

Ho passato in rassegna varie modalità e strategie per renderlo sopportabile, dargli un senso, accettarlo, trasformarlo. Alcuni di questi strumenti sono tra loro complementari, e possono essere utilizzati in contemporanea, altri in contrasto tra di loro.

A questo proposito, sono del parere che non sia necessario operare una scelta a priori: per perseverare e progredire nella pratica ritengo utile equipaggiarsi con una “cassetta degli attrezzi” cui attingere con cognizione e flessibilità, a seconda delle nostre inclinazioni personali, stato d’animo, tipologia e gravità del dolore, momento di vita.

Negli anni di pratica ho maturato la convinzione che la pratica sia la palestra, la quotidianità il banco di prova. Ciò vale anche per la nostra relazione col dolore. Se impariamo a non temerlo durante la pratica, se rinunciamo al tentativo costante di sfuggirgli, piantiamo un seme che può germogliare e dare i suoi frutti ben oltre il tempo ristretto della pratica formale.

Accettarlo come parte della pratica aiuta ad accettarlo come parte della vita.

Continuando a praticare nonostante fastidi e dolore rafforziamo il fisico e la volontà ed impariamo ad esprimere ed indirizzare la nostra forza vitale.

Familiarizzando col dolore smettiamo di etichettarlo come esperienza negativa, ampliamo la tolleranza ad altre sensazioni spiacevoli e ad emozioni negative.

Ci sganciamo dalla categorizzazione di sensazioni, pensieri ed emozioni in spiacevoli, piacevoli e neutre, ne riconosciamo l'impermanenza, le accogliamo e le lasciamo andare.

Impariamo a renderci indipendenti dai condizionamenti esterni ed a riconoscere quelli che abbiamo interiorizzato. Riusciamo così ad individuare lo spazio ed il tempo che intercorrono tra stimolo doloroso e risposta, ad acquisirne padronanza e scegliere quale atteggiamento adottare, arrivando a trasformare una reazione istintiva o acquisita in una risposta consapevole.

Cogliamo ed apprezziamo le potenzialità dell'esperienza del dolore per la coltivazione della consapevolezza, ma anche della compassione verso chi soffre.

Contemporaneamente, possiamo permetterci di aprirci e di godere pienamente dei momenti di benessere e gioia che la vita ci riserva, abbandonando la paura di perderli, consapevoli che, se e quando necessario, sapremo accogliere ed elaborare dolore e sofferenza.

Bibliografia

- Ooi Kean Hin , “Zhineng Qigong I: Introduzione, teoria olistica e scienza del qigong”, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013
- Ooi Kean Hin, Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente (yishi) e Coltivazione della virtù (daode)”, CreateSpace Independent Publishing Platform 2013
- Pang Ming, “I Metodi della Scienza del Zhineng Qigong”, lulu.com, 2019
- Laura Rigotti, “Fisiopatologia del dolore post-operatorio in Day-Surgery”, 2006, Comitato Ospedale senza Dolore, APSS, 28 ottobre, Trento
- Giovanni Maciocia, “I fondamenti della medicina cinese”, ed. italiana a cura di Carlo Maria Giovanardi, ed. Elsevier Masson, 2007
- “Dolore”, da “Per un dizionario enciclopedico di Antropologia medica, Rivista della Società italiana di antropologia medica”, 15-16, ottobre 2003, pp. 473-503
- Mery Paroli, “Il placebo nella pratica clinica”, in “Salute e Territorio La medicina della persona N. 212 – 2017”
- Secondo Fassino, “Psicologia e psicopatologia della sofferenza”, in “Umanizzare la medicina”, Gruppo Cattolico di Bioetica, - Torino 19.11.2004
- Eckhart Tolle, “Il potere di Adesso”, My Life Edizioni, 2019
- Isabella Soragna, “Il libro del Risveglio”, Jubal, 2005
- Bernie Glassman, “Cerchio infinito. La via buddhista all'illuminazione”, Mondadori, collana Oscar varia, 2003
- Daniel Lumera, Immacolata De Vivo, “Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità”, Mondadori, 2020
- Mantak Chia, “Tao des Heilens – Die Kraft des Inneren Lächeln und die Sechs Heilenden Laute”, Heyne Verlag, 2009
- Soren Kierkegaard, “Il giglio nel campo e l'uccello nel cielo. Discorsi 1849-1851”, a cura di Ettore Rocca, Donzelli editore
- Osho, “Aprirsi alla vita”, Oscar Mondadori, 2009

Joe Dispenza, “Cambia l’abitudine di essere te stesso. La fisica quantistica nella vita quotidiana”, ed. MyLife, 2012

Carlo Rovelli, “Sette brevi lezioni di fisica”, Adelphi, 2014

Claudia Rainville, “Metamedicina 2.0. Ogni sintomo è un messaggio. La guarigione a portata di mano”, ed. Amrita, 2015

Lise Bourbeau, “Quando il corpo ti dice di amarti. Le cause metafisiche di 500 malattie”, ed. Amrita, 2005

Sitografia

Ministero della Salute – Nuovo Coronavirus

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/homeNuovoCoronavirus.jsp>

Fondazione ISAL Ricerca del dolore, <https://www.fondazioneisal.it/>

http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=186

MANUALE MSD Versione per i professionisti, <https://www.msmanuals.com/it-it/professionale>

PATHOS, <https://www.pathos-journal.com/index.html>

Wikipedia, https://it.wikipedia.org/wiki/Pagina_principale

Dolore & Sollievo, <https://www.dolore-e-sollievo.eu/>

SCIENZE MOTORIE, <https://www.scienzemotorie.com/>

State of Mind, <https://www.stateofmind.it/>

NCBI National Center for Biotechnology Information <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

JNeurosci The Journal of neuroscience, <https://www.jneurosci.org/>

SCIENCE, <https://science.sciencemag.org/>

Internet Archive, <https://archive.org/>

Treccani - Vocabolario on line, <https://treccani.it/vocabolario/on-line/>

Riflessioni, blog di Francesco Macri, <https://francescomacri.wordpress.com/2018/07/07/il-dolore-umano-alla-ricerca-di-un-significato/>

Fondazione Alessandra Graziottin onlus - Per la cura del dolore nella donna, <https://www.fondazionegraziottin.org/it/>

Per GIACOMO LEOPARDI, <https://gpilumeli1947italy.wordpress.com/>

Schopenhauers Kosmos, <http://www.schopenhauers-kosmos.de/Schmerz>

FiorediLoto.org, Sito informativo sul Buddismo o Buddhismo, <http://www.fiorediloto.org/index.htm>

Ricerca del Sé, PSICOLOGIA TRANSPERSONALE, <https://ricercadelse.altervista.org/>

CANONEPALI.NET LE PAROLE DEL BUDDHA, <https://www.canonepali.net/>

"Le quattro nobili realtà", in particolare la quarta lezione,

<https://www.youtube.com/watch?v=DqfvF4WOLeA>

Dalvuotocentrale.blog ZhinengQigong Italia, <https://dalvuotocentrale.blogspot.com/>

“Zhineng Qigong Treatment For 47864 Cases Analysis of Effectiveness on patients Huaxia Zhineng Qigong Clinic”,

<https://drive.google.com/file/d/1PosX8aETr7O6rrMAgNccrcEPytoLIRSP/view>

Zhineng Qigong Italia, <https://www.zhinengqigongitalia.it/>

Zhineng Qigong La Spezia, <https://www.zhinengqigonglaspezia.com/>

PRATICARE QIGONG 氣功Blog personale – Paola Borruso,

<https://praticareqigong.wordpress.com/2017/11/30/le-reazioni-di-qi-cosa-potrebbe-accadere-durante-la-pratica/>

Guan, <http://www.guan.it/Upload/DynaPages/index.php>

La Repubblica, <https://www.repubblica.it/>

Enciclopedia delle Medicine bionaturali e delle Medicine complementari,

http://www.aemetra-valeriosanfo.it/Enciclopedia_Disciplin_bionaturali.html

Infermieri News, <https://www.infermierinews.it/category/studi-ricerche/>

PubMed.gov, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

SANTACITTÁRAMA; <https://santacittarama.org/>

In quiete, Il sito di Gianfranco Bertagni, <http://www.gianfrancobertagni.it/>

Giulia Boschi, Medicina, Filosofia cinese, Qigong e altro, <https://www.giuliaboschi.com/>

Cina&dintorni's Blog, <https://cinaedintorni.wordpress.com/>

Scienze Noetiche, <https://www.scienzeoetiche.it/index.php>

Zhineng Qigong Italia, <https://www.facebook.com/zhinengqigongit/>

LIBRIOMEOPATIA; <https://www.libriomeopatia.it/>