

**ORGANIZZARE IL CAMPO DI QI:  
L'USO ATTIVO DELLA MENTE**

Barbara Baldan

relatore Ramon Testa

triennio di formazione 2016/2019

# INDICE

INTRODUZIONE	3
1 - IL QIGONG	6
2 - IL ZHINENG QIGONG	8
2.1 Breve sintesi della teoria	10
2.2 I tre metodi di insegnamento del Zhineng Qigong	12
3 - LA COSCIENZA PER IL ZHINENG QIGONG	13
3.1 Il concetto di coscienza	15
3.2 Yishi e Yiyuanti	15
3.3 La formazione di Yiyuanti	16
4 - IL CAMPO DI QI	19
4.1 Il concetto di campo	19
4.2 Il campo nel Zhineng Qigong	21
4.3 Organizzare il campo di qi	22
4.3.1 Le tre fasi	24
4.3.2 Lo stato di Qigong	25
4.3.3 Gli otto versi-formule	26
4.3.4 Metodo della rotazione con la spirale che ruota	32
4.3.5 L'uso della parola per la composizione del campo	32
5 - L'INFORMAZIONE	35
5.1 L'informazione nel Zhineng Qigong	35
5.2 L'informazione attraverso gli studi del dr. Masaru Emoto	36
5.3 L'informazione e il fenomeno della persistenza	38
5.4 L'informazione nella floriterapia di Bach	39
6 - CONCLUSIONI	42
BIBLIOGRAFIA	44



*Là fuori, oltre a ciò che è giusto e a ciò che è sbagliato, esiste un campo immenso.*

*Ci incontreremo lì.*

Rumi

## INTRODUZIONE

La trama è l'insieme di fili che con, quelli dell'ordito, concorrono nel formare un tessuto. A un primo sguardo, osservando i diversi colori dei fili può accadere di non scorgere il disegno che si realizzerà fino a quando il lavoro non sarà compiuto e quello che sembrava un insieme apparentemente disordinato a poco a poco diventerà un bellissimo arazzo che manifesterà il suo insieme armonico. Così come gli eventi nella vita apparentemente insoliti.

Sei anni fa per il mio compleanno la mia più cara amica decise di regalarmi una giornata di corso intensivo di Zhineng Qigong a Ivrea con Andrea Panatta. Non conoscevo nulla di questa pratica e ho accolto il dono con curiosità, senza particolari aspettative. Non potevo

immaginare che quella giornata sarebbe stata l'inizio di un nuovo percorso e che mi sarei trovata un giorno a riordinare i miei pensieri sul Zhineng Qigong.

Quel giorno, praticammo la sequenza del primo livello, il Pengqi guanding fa (sollevare il qi e riversarlo dalla testa) e il Laqi (tirare il qi). Le pratiche vennero eseguite dopo la composizione del campo con le otto formule create dal dr. Pang Ming, fondatore del Zhineng Qigong.

Fin da subito, ho percepito la consistenza sottile di un campo che ci interconnetteva, proprio come i fili dell'arazzo, un'unione e composizione di qualcosa difficile da descrivere, ma che mi ha permesso di entrare in uno stato di profondo rilassamento.

Ho iniziato così a praticare la sequenza guidata dalle registrazioni, ma sentivo che la pratica in solitaria era diversa rispetto agli incontri con il gruppo. Un'intuizione più avanti confermata dalla scoperta dell'importanza che il Zhineng Qigong attribuisce al praticare insieme.

È un metodo di pratica aperta che prevede che la mente e il qi interno si aprano al mondo esterno per permettere uno scambio continuo con la sorgente inesauribile dell'universo e, attraverso la composizione del campo di qi, di aprirsi verso gli altri esseri umani.

L'esperienza di quell'incontro mi ha permesso di percepire questo intero e di sentire di esserne parte integrante.

Le percezioni e gli effetti della composizione del campo di qi vengono potenziati grazie alla conduzione di un insegnante che, come il direttore di una grande orchestra, consente a ogni praticante di comporre la propria nota e creare un armonioso accordo.

Il desiderio di creare un gruppo di incontro nella mia città è stato esaudito grazie alla generosa disponibilità dell'insegnante e sinologo Ramon Testa, che conoscevo solo per fama e che ho poi contattato per avere delle informazioni su chi conduceva a Milano.

Ramon Testa si è reso subito disponibile a iniziare degli incontri di pratica anche per un piccolo gruppo.

La start up ha così avuto inizio tra scampoli e tessuti colorati nel laboratorio della sartoria di un'amica.

Dal laboratorio gli incontri sono proseguiti in successione in una palestra, in una stanza di oratorio, fino a creare, grazie alla benevolenza di un'appassionata praticante, uno spazio

dedicato alla sede di Milano, per atterrare infine sulla piattaforma Zoom e sperimentare una nuova modalità di stare insieme, di rimanere connessi anche durante questo periodo di forzato isolamento e di sperimentare come la mente non conosce limiti di tempo e spazio.

Tutto si è creato fluidamente come un fiume che scorre naturalmente lungo il suo percorso. A dimostrazione di come un reale intento può creare un progetto, dando vita a un desiderio.

Da queste considerazioni nasce lo spunto di mettere ordine e approfondire le capacità della mente, il suo utilizzo nel Zhineng Qigong e l'importanza dell'informazione che, come una stella polare, ci guida verso i nostri obiettivi.

# 1 - IL QIGONG

*Il Dao è grande, il cielo è grande, la terra è grande e anche l'essere umano è grande.*

*Ci sono quattro grandi nello spazio e l'essere umano è uno.*

Lao Tzu

Le radici del Qigong affondano in un passato lontanissimo: si ritiene infatti che le origini di questa disciplina risalgano a migliaia di anni fa.

Consiste in una serie di esercizi di difficoltà progressiva che si svolgono attraverso il controllo del corpo (in quiete e in movimento), del respiro, del pensiero e delle emozioni. Si fonda sulla “comprensione tradizionale dell'olismo di vita e comprende l'uso cosciente della mente per portare l'attenzione all'interno” (Ooi Kean Hin).

Lo scopo della pratica è acquisire una padronanza cosciente dei flussi di “materia-energia-informazione” (qi) sia all'interno del proprio organismo, sia in entrata e in uscita dal medesimo.

Riporto il significato del vocabolo secondo quanto affermato dalla studiosa italiana Giulia Boschi: “Il termine Qi-Gōng 气功 può essere tradotto come ‘maestria del Qi 气. ‘Gōng 功’ è infatti un carattere che specifica un’abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo, un talento coltivato. Qi 气 è uno dei concetti più complessi e onnipresenti nella cultura tradizionale cinese, secondo la quale l’ambiente esterno e l’ambiente interno (corpo) sono concepibili in termini di flussi, variamente sostanzati. Questi flussi riguardano tanto lo scambio fra l’individuo e l’ambiente (dinamica cielo/terra/persona), tanto i flussi materiali, energetici e informativi all’interno del nostro stesso corpo.”

“Cielo e Uomo sono una sola unità” (Tianren heyi). L’espressione “natura olistica dell’esistenza” esprime il principio secondo cui l’universo comprende innumerevoli livelli di materia che si contengono, includono, compenetrano e trasformano reciprocamente a formare tutto quello che esiste. Anche il corpo umano è a sua volta un’entità olistica, di cui gli organi costituiscono il nucleo centrale, tenuta in vita dal flusso di qi e sangue che, attraverso la loro regolare funzione, consentono di avere corpo e mente in armonia.

Con la pratica possiamo: trasformare e migliorare le attività vitali attraverso lo sblocco del flusso di qi e sangue nei meridiani energetici principali, che scorrono come fiumi

invisibili in tutto il corpo; sviluppare le funzioni della mente e ampliare l'intelligenza; riconoscere i nostri condizionamenti e programmazioni, che nel Zhineng Qigong sono il sistema di riferimento con cui ci identifichiamo, confrontiamo e interagiamo nella società, per rompere queste catene e divenire esseri liberi.

Un punto importante e caratteristico di tutte le forme di Qigong è l'uso cosciente della mente. Nella vita di tutti i giorni la nostra attenzione è costantemente proiettata all'esterno, siamo sempre più sollecitati da stimoli, informazioni, emozioni che dissipano le nostre energie.

Le pratiche del Qigong ci consentono di focalizzare le attività vitali all'interno e di fonderci con esse. Questo ci permette di trasformare e migliorare le funzioni vitali, rimanere in salute, accrescere l'intelligenza, ampliare la mente e sviluppare le capacità straordinarie.

## 2 - IL ZHINENG QIGONG

*Uno che risponde a chi lo interroga sul Tao non conosce il Tao. [...] Del Tao non si domanda e, ove se ne domandi, non se ne ha risposta.*

Chuang Tzu, XXII, 162

Il Zhineng Qigong è una particolare forma di Qigong, creata dal dr. Pang Ming, medico in medicina cinese e occidentale nato nel settembre del 1940 a Hebei in Cina.

Si tratta di un sistema completo che comprende esercizi per il corpo, l'uso della coscienza, la coltivazione del sé e metodi per sviluppare le facoltà straordinarie.

Il dr. Pang Ming ha raccolto e descritto le tecniche e i segreti custoditi gelosamente per secoli nelle scuole di Qigong. Il fondatore di questo nuovo sistema è stato allievo di molti importanti maestri di Qigong provenienti da diversi lignaggi, tra cui il Confucianesimo, il Buddismo, il Taoismo, il Qigong medico e le arti marziali tradizionali, nonché studioso degli antichi testi di alchimia interna.

Possiamo affermare che il Zhineng Qigong è una nuova scienza che raccoglie il meglio delle antiche forme e conoscenze di queste pratiche millenarie, integrate con le moderne scoperte scientifiche al fine di creare un nuovo stile adatto allo sviluppo sociale e allo stile di vita contemporanei.

Nel passato, le pratiche venivano trasmesse da maestro a discepolo. Il dr. Pang Ming ha reso accessibile a tutti questa conoscenza per permettere a ogni individuo di riconoscersi e liberarsi del sistema di riferimento che ci guida e ci limita, attraverso un lavoro di autoconoscenza.

Nel 1982 crea il Zhineng Qigong. Nel 1988 fonda lo "Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Centre", il primo ospedale senza medicine, dove vengono curati migliaia di pazienti con la sola pratica degli esercizi.

Secondo il sistema elaborato da Pang Ming, lo stato di malattia è determinato da una circolazione non regolare del qi. Ripristinando il normale flusso di qi e sangue il disturbo scompare: nessuna malattia è ritenuta inguaribile, tutto dipende dall'impegno e dal corretto uso della mente che guida la nostra vita. I pazienti, che venivano chiamati studenti, una volta guariti diventeranno insegnanti e presteranno ad altri il loro operato.



Sempre in questo periodo sono stati più di 3.000 gli studenti a iscriversi alla formazione, che possiamo considerare rivoluzionaria in termini di applicazioni e pratica del Qigong. Viene infatti stabilito un nuovo modello di insegnamento per cui "tutti possono insegnare, tutti possono imparare"(dr. Pang Ming).

Nel 1991 il centro sarà chiuso dal governo cinese per motivi politici. Nel 1998, il Zhineng Qigong viene considerato come il Qigong più efficace nella cura delle malattie dal dicastero dello sport.

Il dr. Pang Ming classifica il Qigong in due gruppi principali: le forme "aperte" e le forme "chiusure".

Nelle antiche pratiche di derivazione taoista, buddhista, confuciana, veniva richiesto al praticante di sigillare le aperture (occhi, bocca e orecchie, che sono connessi a shen, qi e jing) al fine di accumulare l'essenza vitale, il qi e ampliare la mente per progredire gradualmente.

Il Zhineng Qigong appartiene alle forme aperte e l'accento è posto sul fondersi con il qi della natura. Questo metodo conduce il praticante fin da subito ad aprirsi all'esterno e a connettersi con l'inesauribile sorgente del qi della natura.

Attraverso il meccanismo naturale di apertura e chiusura, che è alla base della vita, è possibile ripristinare le attività vitali. Il Laqi (tirare il qi) è una pratica che agisce su questo meccanismo di apertura e chiusura, connettendo la mente con il qi esterno. È anche la base per la terapia del qi.

Osservando la natura, possiamo vedere come ogni cosa segue questa legge universale. Ad esempio: nella funzione del battito del cuore vi è un aprire e chiudere, con la respirazione inspirando apriamo ed espirando chiudiamo, tutti i movimenti dei muscoli seguono una contrazione e un rilascio, anche gli organi interni come intestino e stomaco seguono questo movimento e se guardiamo le cellule al microscopio possiamo osservare questo stesso meccanismo di apertura e di chiusura. Tutti i movimenti circolari hanno un'apertura e una chiusura, così come accade nell'oceano con la marea: ogni cosa segue questo movimento, che è la funzione della vita.

Quando si parla di apertura, ci si riferisce anche all'apertura verso gli altri esseri umani e alla direzione dell'intenzione cosciente verso il miglioramento delle condizioni di esistenza di tutti.

La conversazione avvenuta tra il discepolo Yoganath e il maestro Maharshi Ramana su "come conferire gioia alla società" definisce bene questo concetto: "La società riunisce individui con diversi modi di vivere, la società è come un corpo e gli individui sono le sue membra. Un individuo prospera lavorando per il bene della società, come un organo che è utile per il corpo. Si dovrebbe servire l'interesse sociale, attraverso l'azione fisica, la parola e il pensiero e insegnare al prossimo di fare altrettanto. Ognuno dovrebbe costruire una sua propria cerchia e farla prosperare, cosicché essa possa servire agli interessi della società facendo prosperare anch'essa".

Nella scienza del Zhineng Qigong, l'essere umano è un membro della natura e della società. Nel percorso di pratica e di conduzione viene effettuato anche un servizio verso gli altri.

Nel Zhineng Qigong il processo più importante nella pratica è l'apertura della mente. Una volta aperta, la mente può acquisire la capacità di seguire la legge naturale, riconoscere e rispettare i requisiti morali della società, lasciando così andare gli attaccamenti egoici per integrarsi con l'ambiente naturale e sociale, e permettendo la coltivazione del Daode, definito da Pang Ming come la manifestazione naturale della forma e della funzione dello Hunyuan qi.

## **2.1 Breve sintesi della teoria**

Gli antichi maestri di Qigong sostenevano che ogni cosa nell'universo aveva avuto origine da un tipo di materia raffinatissima, priva di forma e aspetto, inesauribile, impossibile da vedere a occhio nudo.

Tutto nell'universo, incluse le forme di materia, energia e informazione, si è sviluppato ed evoluto da questa unità fondamentale connessa in un'entità olistica, cioè lo Hunyuan qi primordiale o universale. Letteralmente, Hunyuan significa "reagire per diventare Uno".

Lo Hunyuan qi include la forma e l'aspetto di una sostanza, il qi interno e circostante la stessa, più l'informazione. La coscienza umana Yiyuanti è il più alto livello di entità olistica manifestato.

È possibile dividere lo Hunyuan qi in quattro livelli:

- Hunyuan qi seminale: è il punto di unione dello spazio tridimensionale e del tempo unidimensionale. Le trasformazioni di ogni cosa avvengono in questa dimensione
- Hunyuan qi primordiale: è la sostanza uniforme che permea tutto l'universo. È un'entità olistica che ha la proprietà di condensarsi negli enti fisici in base a una specifica informazione
- Hunyuan qi degli enti: è lo Hunyuan qi primordiale che si è già condensato in un ente fisico e che lo costituisce e lo circonda allo stesso tempo e viene chiamato corpo Hunyuan. Tutta la natura, gli animali e gli esseri umani condividono questa caratteristica.
- Hunyuan qi umano: l'essere umano è considerato un elemento dell'universo capace di attività mentale, pertanto è la sostanza più evoluta dell'universo. Attraverso l'iniziativa personale può apportare cambiamenti al mondo, può creare e trasformare.

Lo Hunyuan qi può essere visibile o invisibile, può conservarsi o dissiparsi. Questi processi di trasformazione sono osservabili in natura, basta pensare ai cambiamenti atmosferici. Così per la materia, ad esempio, una penna ha una parte solida che può essere toccata, ma l'energia e l'informazione restano invisibili. Questo processo avviene ovunque in natura, anche nel nostro corpo.

Lo Hunyuan qi è uniforme e non può essere diviso ulteriormente; inoltre è più denso all'interno e più rarefatto alle estremità (periferia/superficie). Nel corpo umano, più ci avviciniamo al centro dei tre Dantian - campo (Tian) di cinabro (Dan), luogo di raccolta dove il qi viene conservato - più questo sarà denso, più ci allontaniamo più sarà rarefatto. Lo Hunyuan qi ha la caratteristica di conservare l'informazione. Il maestro Yuan Gao parlava di come nella natura ci sono luoghi in cui si avvertono sensazioni di pace e altri in cui la natura si avverte ostile. Questa caratteristica sarà approfondita più avanti.

Lo Hunyuan qi è compatibile. Tutti i livelli sono compatibili e possono fondersi l'uno nell'altro. Lo Hunyuan qi primordiale è il più basico, può fluire liberamente attraverso tutti i livelli e creare la base per ogni essere: quando l'uomo riesce a entrare in questa frequenza può modificare la sua vitalità.

Lo Yiyuanti è il livello più alto di qi: può penetrare, trasformare ogni altro livello di qi per poterlo poi utilizzare e può usare l'iniziativa personale per scegliere il livello.

## 2.2 I tre metodi di insegnamento del Zhineng Qigong

Il Zhineng Qigong può essere trasmesso attraverso tre metodi:

- **l'insegnamento attraverso la parola** - attraverso l'insegnamento orale con conferenze, ritiri di gruppo o di guarigione, è possibile condurre il neofita o praticante alla comprensione delle pratiche, dei metodi e della teoria. Anche la condivisione delle traduzioni dei testi originali, di saggi e articoli ha l'intento di instillare una forte fede e comprensione del Zhineng Qigong, che in questo modo può modificare il sistema di riferimento condizionante e procedere a un livello più elevato
- **l'insegnamento con il corpo** - l'informazione viene trasmessa attraverso i movimenti del corpo. Osservando l'esecuzione degli esercizi condotti da un insegnante, il praticante apprende la corretta esecuzione che, ripetuta più volte, viene integrata
- **l'insegnamento con la mente** - prima di condurre l'attività, l'insegnante organizza un campo di qi unificato, trasmettendo una buona informazione attraverso l'uso cosciente della mente. Durante la conduzione, se l'insegnante visualizza l'esecuzione degli esercizi, i praticanti saranno facilitati nella conduzione degli stessi.

Le menti di tutti i praticanti si armonizzano sulla stessa frequenza. Lo Hunyuan qi originario si fonde con lo Hunyuan qi di ogni partecipante in un intero.

## 3 - LA COSCIENZA PER IL ZHINENG QIGONG

*Non sono né i miei pensieri, né le mie emozioni, né le mie percezioni sensoriali,  
né le mie esperienze. Io non sono il contenuto della mia vita.*

*Sono lo spazio nel quale tutto si produce.*

*Sono la coscienza. Sono il presente. Sono.*

Eckhart Tolle

### 3.1 Il concetto di coscienza

Da migliaia di anni, l'uomo tenta di comprendere il mistero della mente e della coscienza. Etimologicamente, il termine coscienza deriva dal latino *consciens*, participio presente di *conscire* (composto da *cum* e *scire*, sapere) e indica la consapevolezza che la persona ha di sé e dei propri contenuti mentali.

Il cervello è definito dai neuroscienziati la struttura più complessa e straordinaria dell'universo conosciuto. Una realtà intuita da scrittori e poeti.

Emily Dickinson, la grande poetessa americana, in una poesia del 1861 così canta: "Il cervello è più grande del cielo, il cervello è più profondo del mare".

Il premio Nobel per la medicina, Rita Levi-Montalcini ripeteva che il cervello non ha colonne d'Ercole, è infinito.

Dal secolo scorso a oggi, in relazione alle evoluzioni tecnologiche, è stato via via equiparato a un centralino telefonico o a un supercomputer.

Il significato che il termine coscienza ha nella filosofia moderna e contemporanea è quello di un rapporto dell'anima con sé stessa, di una relazione intrinseca all'uomo "interiore" o "spirituale", per il quale egli può conoscersi in modo immediato e perciò giudicarsi in modo sicuro e infallibile.

In psicologia la coscienza, ovvero la consapevolezza degli eventi mentali, non è facile da definire. Due delle sue funzioni sono evidenti: la coscienza tiene sotto controllo l'individuo e l'ambiente e controlla i pensieri e i comportamenti.

In ambito filosofico e scientifico si dibatte da tempo su un possibile significato condiviso del termine coscienza, ma questo obiettivo comune rappresenta tutt'ora una meta impossibile. La coscienza non può definirsi, ma solo descriversi.

Il pensiero di tutti i grandi saggi orientali consiste nel fatto che, secondo come osserviamo il mondo, la coscienza lo orienta e lo modifica.

Il fisico austriaco Erwin Schrodinger, nel riflettere sul fatto che l'universo che vediamo è modificato dall'osservatore, segnalava in qualche modo come i nostri pensieri e il nostro vedere cambino costantemente il mondo.

Il ragionamento scientifico lineare-causale è molto lontano da quest'approccio; d'altra parte, il saggio ritiene che la consapevolezza da sola sia capace di modificare profondamente la materia vivente e quindi il corpo, in quanto il corpo è creato dalla consapevolezza. Queste sono riflessioni care al pensiero buddhista e cardini del Taoismo: il saggio non fa nulla, eppure cambia il mondo.

Un oggetto diventa significativo per una struttura capace di leggerlo: i nostri stati di coscienza influenzano tutto l'universo biochimico.

Il filosofo e psicologo tedesco Franz Brentano, introduce il concetto di intenzionalità, che si riferisce a quella particolare caratteristica della coscienza di essere sempre rivolta a qualcosa. In tale prospettiva, la coscienza non può essere considerata un oggetto, quanto piuttosto una funzione, la più primitiva e immediata, attraverso la quale determinati oggetti o proprietà della realtà si rendono accessibili, con coinvolgimento più o meno profondo, a uno specifico soggetto. Nello stesso tempo, la coscienza presuppone necessariamente anche l'esistenza di un ente personificato che si ponga come soggetto di esperienza. Non è possibile una coscienza "disincarnata", una coscienza che non sia esperienza vissuta da parte di qualcuno, che si riduca cioè a una coscienza in "terza persona", senza soggetto, secondo la prospettiva dominante all'interno delle scienze cognitive.

Fino al Novecento, i concetti di anima, mente e coscienza rimangono al di fuori della scienza, restando patrimonio esclusivo della psicoanalisi, della filosofia, della psicologia, dell'etica e della religione. Non esistono teorie rigorose sull'intelligenza, la mente, il pensiero, l'emozione. Tutto cambia a partire dagli anni Ottanta, quando le nuove neuro-

scienze s'impadroniscono del concetto di cervello, mente e coscienza, grazie alle meravigliose metodiche di *brain imaging* (visualizzazione del cervello), alla genetica e alla biologia molecolare.

È una rivoluzione scientifica: un enigma psicoanalitico e filosofico diventa un fenomeno da studiare scientificamente in laboratorio, trasformando così lo studio della mente e della coscienza in una scienza sperimentale.

La nuova scienza del cervello rifiuta pertanto un'impostazione psicoanalitica e filosofica e diventa una disciplina autonoma. Essa si basa sul concetto che cervello e mente non sono due realtà distinte (dualismo), ma identiche (monismo). I neuroscienziati sono convinti che la mente e la coscienza possono essere indagate sperimentalmente.

Tutto, per le neuroscienze, è creato dal cervello, un concetto già avvertito da Ippocrate. Anima, mente, coscienza, autocoscienza, conoscenza sono eventi dell'attività cerebrale, la quale si origina dai geni. Si delinea l'affermazione della preminenza della teoria dell'unità corpo-cervello-mente-coscienza (MacDonald).

### 3.2 Yishi e Yiyuanti

Per il Zhineng Qigong la coscienza è un tipo di materia, lo stato più evoluto e raffinato della materia. Abbiamo visto che l'uso cosciente della mente è l'essenza della pratica del Zhineng Qigong e come, attraverso l'allenamento della mente, possiamo rafforzare il nostro stato di salute fisico e mentale.

Nel Zhineng Qigong, il termine usato per indicare la coscienza o mente è Yishi. Il termine cinese apparve in Cina dopo l'introduzione del Buddismo. Prima, le parole cinesi usate erano Xin e Shen (spirito) ed entrambe si riferivano a un alto livello di attività neurale.

Nella scienza del Zhineng Qigong, la coscienza viene definita come una speciale forma di moto di una certa materia ed è la condizione di moto dello Yiyuanti.

Yi vuol dire mente, Yuan originale o uno, Ti corpo; pertanto, Yiyuanti è il corpo originale della mente.

La teoria dello Yiyuanti è caratteristica unica del Zhineng Qigong.

Lo Yiyuanti è un tipo di materia invisibile, senza forma, compatibile con la struttura del cervello. La sua sede è il centro del cervello e si diffonde all'interno e all'esterno del cervello, intorno al corpo e al suo esterno. Lo Yiyuanti è lo Hunyuan qi del sistema nervoso

ed è costituito dallo Hunyuan qi delle cellule nervose del corpo umano. Le trasformazioni fisiche, chimiche e biologiche delle cellule nervose, in particolare delle cellule cerebrali, si basano sullo Yiyuanti. È indipendente e può reagire con le cellule nervose stesse.

Lo Yiyuanti ha l'informazione completa dell'essere umano, riceve qualsiasi informazione e riflette le funzioni di ogni cosa: ha la capacità di conservare, elaborare, analizzare, immagazzinare ed estrarre tutte le informazioni e può emettere comandi.

Mantiene uno stato di “quiete senza moto” fino a quando non riceve uno stimolo oggettivo, che allora riflette per produrre un effetto all'interno. Per comprendere come funziona, possiamo pensare a uno specchio; quando non ha davanti niente lo specchio è vuoto, quando si trova davanti un oggetto l'immagine viene riflessa. Lo specchio, tuttavia, ha una sola dimensione e può riflettere soltanto le proprietà dell'oggetto riflesso. Lo Yiyuanti invece non ha limiti, può riflettere qualsiasi caratteristica di ogni sostanza comprese le sue proprie caratteristiche.

Le diverse connessioni con il mondo esterno e l'acquisizione di specifici modelli di reazione dello Yiyuanti costituiscono l'attività della coscienza. La coscienza e lo Yiyuanti non possono essere separate. Possiamo immaginarle come il mare e l'onda; quando sopraggiunge un pensiero o compare un'informazione, lo stato di quiete dello Yiyuanti viene stimolato dall'attività della coscienza. Lo Yiyuanti è l'acqua, l'essere cosciente, il moto ondoso è la coscienza che si manifesta.

Pertanto, lo Yishi è lo stato di movimento dello Yiyuanti e lo Yiyuanti è lo stato originario prima e dopo l'attività dello Yishi.

“Quindi, quando diciamo ‘utilizzare Yishi ’ stiamo parlando dell'utilizzo della nostra attenzione e dei nostri pensieri; possiamo anche chiamarla attività del pensiero” ([www.zhinenggigongitalia.it](http://www.zhinenggigongitalia.it)).

### **3.3 La formazione di Yiyuanti**

Lo Yiyuanti è il qi più raffinato, più evoluto; è il risultato della continua trasformazione dello Hunyuan qi originario. Si fonda sulla natura olistica di cellule nervose altamente specializzate.

Nel periodo prenatale dell'essere umano, le cellule cerebrali si sviluppano e si organizzano per formare lo Yiyuanti. La manifestazione di questa forma olistica uniforme deriva



dall'interconnessione delle cellule del cervello, che consentono allo Hunyuan qi di distribuirsi all'interno e all'esterno delle cellule cerebrali per formare questa forma olistica che ha come sede il centro del cervello.

Durante la gravidanza, il cervello rimane in uno stato di quiete poiché lo sviluppo del feto è immerso dentro l'utero materno e gli stimoli che provengono dall'esterno sono relativamente uniformi. Fino al primo vagito, il bambino resta in questo stato di relativa quiete. Lo Yiyuanti contiene già tutte le informazioni vitali della specie, ma le potenzialità non hanno ancora la possibilità di esprimersi e rimane come in stand by in una condizione di uniformità indifferenziata. Chiamiamo questa condizione Yiyuanti primario o semplice. Venendo alla luce, il bambino inizia il suo percorso di apprendimento; attraverso il contatto con la natura e lo scambio con l'ambiente le funzioni vitali si sviluppano, le nuove informazioni vengono impresse nel cervello producendo reazioni e cambiamenti nello Yiyuanti, che si sviluppa dapprima nello Yiyuanti individuale e successivamente in Yiyuanti condizionato, producendo le attività mentali.

Lo Yiyuanti individuale, o del sé, si sviluppa dallo Yiyuanti originario. Dopo la nascita, il bambino non è più nell'ambiente uniforme sperimentato nel liquido amniotico, ma si trova a interagire con un nuovo ambiente in cui anche gli organi interni iniziano le loro funzioni. Attraverso l'attivazione dei sensi, vengono captate le informazioni dal mondo oggettivo, dal mondo interno (incluse le nostre attività vitali) ed esterno (società), che vengono riflesse ed elaborate nello Yiyuanti primario per formare il sistema di riferimento: quel sistema di giudizi, identificazioni e programmazioni con il quale l'individuo interpreta la realtà.

Crescendo, il bambino acquisisce sempre più informazioni dalle esperienze con cui si confronta, diventa sempre più autonomo e l'opposizione con la natura si accresce; il sistema di riferimento si rafforza e si organizza in un mondo soggettivo condizionato dalle informazioni cui Yiyuanti è stato esposto. Si forma così lo Yiyuanti condizionato.

Il sistema di riferimento oscura le capacità straordinarie, che sono una proprietà innata dell'essere umano.

Con un allenamento costante, è possibile rafforzare le capacità ordinarie e permettere allo Yiyuanti di ricevere e conservare ulteriori informazioni; questo processo consente di

sviluppare le capacità straordinarie per ricevere e trasmettere nuove informazioni e creare una migliore integrazione tra uomo e natura, liberare i veli dei condizionamenti e superare il sistema di riferimento, formando lo Yiyuanti completo.

Il passaggio successivo dell'evoluzione dello Yiyuanti completo avviene quando le informazioni delle capacità straordinarie possono comandare e trasformare il corpo fisico in uno stato simile a quello di Yiyuanti. Questa condizione viene chiamata Yiyuanti unificato. La condizione unificata dello Yiyuanti e corpo viene anche detta coscienza Hunyuan.

Con la pratica del Qigong è possibile riconoscere che il sistema di riferimento si è formato per capire e reagire al mondo esterno e che funziona come una guida condizionata. Attraverso l'uso cosciente della mente, è possibile riconoscere il vero maestro (il vero sé) e superare così il condizionamento errato limitante, dato dal sistema di riferimento, per conquistare la libertà della mente. Superando il prevenuto sistema di riferimento, sviluppiamo le capacità straordinarie, che possiamo osservare essere come un potenziale inespresso.

Questo ci consente di abbandonare il legame di parte “pianzhi” per cui la nostra visione e percezione soggettiva del mondo è parziale e incompleta, in quanto percepita e limitata agli organi di senso. Le emozioni e la sofferenza dell'essere umano derivano da questo legame al sé, in cui avviene un'identificazione e attaccamento: il suo superamento è necessario per progredire nella pratica.

Per il Zhineng Qigong la coscienza è una forma di moto. Il moto è una caratteristica intrinseca della materia, perciò la coscienza è una speciale forma di materia, la più raffinata. È la condizione funzionale dell'esercizio della corteccia cerebrale e la possiamo paragonare al campo elettromagnetico, anche se differente. Anche la scienza medica oggi riconosce nel corpo l'esistenza di un debole campo elettromagnetico, generato dall'attività delle onde cerebrali e dagli impulsi nervosi e dai diversi organi vitali all'interno del corpo.

## 4 - IL CAMPO DI QI

*Il tutto è maggiore delle sue parti.*

Aristotele

### 4.1 Il concetto di campo

Possiamo dire che siamo sempre immersi in un campo. Il primo campo che sperimentiamo è quello nel grembo materno, in cui riceviamo le informazioni dalla nostra mamma. Sebbene un feto vicino al momento della nascita non abbia attività mentale, il suo Yiyuanti è già formato.

In tutte le antiche culture tradizionali, si ritrova il principio che ogni cosa vivente è collegata a un campo energetico ed è in viva connessione con le altre forme viventi, in un continuo stato di fluidità e scambio di energia.

Nel suo libro "A new science of life", Rupert Sheldrake suggerisce che tutti i sistemi sono regolati non solo da energie note e da fattori materiali, ma anche da campi ordinatori invisibili. Questi campi superano le barriere spazio-temporali solitamente attribuite all'energia e gli effetti di questi campi ordinatori invisibili sono egualmente potenti a distanza o da vicino. Secondo questa ipotesi, ogni volta che un individuo di una specie apprende un nuovo comportamento, il campo causativo di quella specie muta. Sheldrake denomina questa matrice invisibile "campo morfogenetico".

Per secoli i mistici hanno parlato dell'aura, un corpo etereo che circonda quello fisico. Agli inizi del XII secolo, due famosi studiosi, Boirac e Liebeault affermarono che gli esseri umani possiedono un'energia in grado di provocare un'interazione fra due individui, anche quando questi ultimi non si trovano vicini l'uno all'altro.

Nel XIX secolo, il conte Wilhelm von Reichenbach dedicò trent'anni della propria vita a fare esperimenti su un campo da lui battezzato forza "odica", un'aura che circonda gli esseri viventi (ma anche i cristalli), emanata soprattutto da mani, piedi, testa, che nel Zhineng Qigong corrispondono a importanti porte d'entrata del qi, che sono: Bahui (la sommità della testa), Laogong (il centro dei palmi delle mani) e Yongquan (la pianta dei piedi).

Utilizzando schermi e filtri colorati, il medico William Kilner descrisse l'aura come una nebbia luminosa che circonda il corpo e che è caratterizzata da tre zone distinte. Le sue ricerche lo condussero ad affermare che l'aura, che possiamo intendere come il campo di qi, varia da individuo a individuo, dipendendo da fattori variabili (età, sesso, capacità intellettuale e stato di salute psicofisico).

Verso la metà del XX secolo, il dr. George De La Warr e il dr. Ruth Drown inventarono nuovi strumenti per rilevare le sottili vibrazioni emesse dai tessuti del corpo umano. Il dr. De La Warr creò inoltre il Radionics, un sistema di rilevazione, diagnosi e cura a distanza che utilizzava il campo umano di energia biologica.

Il fisico e filosofo David Bohm (1917-1992), dopo la laurea in fisica, lavorò come ricercatore presso l'Università di California, Berkeley, dove sviluppò il suo primo lavoro di riferimento sul plasma (un plasma è un gas contenente un'alta densità di elettroni e ioni positivi). Bohm fu inizialmente sorpreso nel rilevare come gli elettroni, una volta facenti parte del plasma, smettessero di comportarsi come elementi individuali e iniziassero a prendere parte di un insieme più grande e interconnesso. Alcuni anni dopo dichiarò che aveva sempre avuto l'impressione che il mare di elettroni fosse in un certo senso "vivo". Le sue ricerche lo hanno condotto a formulare il concetto di "potenziale quantistico" aprendo la strada a un'interpretazione dell'universo di tipo olistico, in cui tutte le particelle che lo compongono sono in una continua interazione e correlazione tra loro tramite il fenomeno chiamato dell'entanglement quantistico. Secondo questa teoria, il moto dell'elettrone non è più determinato in maniera casuale o probabilistica, bensì è governato dall'interazione con un sottostante campo nascosto (il potenziale quantistico) in grado di determinarne la traiettoria. Un campo in fisica classica è un potenziale che si sviluppa nello spazio (esempi sono il campo magnetico o elettromagnetico) generando linee di forza nella sua area di azione. Il campo quantistico di Bohm, tuttavia, non è semplicemente un richiamo a questi concetti classici, ma mostra alcune nuove funzionalità qualitative che implicano un cambiamento radicale rispetto alla fisica newtoniana. A differenza di quanto accade con i potenziali elettrici e magnetici, il potenziale quantistico dipende solo dalla forma e non dall'intensità del campo stesso. Pertanto, anche un campo molto debole può influenzare fortemente la particella a grandi distanze. Si può pensare all'elettrone in moto con

la propria energia: il potenziale quantistico agisce quindi per dare forma al movimento, quindi il moto non si manifesta in modo casuale ma si esplica sotto la guida del campo che ne determina la traiettoria. Per meglio illustrare questo fenomeno, Bohm ha spesso usato la metafora della nave e del radar: una nave è guidata verso il porto da un radar distante; il movimento è dato dalla potenza dei motori, ma la traiettoria dalla guida del radar (motori = comportamento classico delle particelle, radar = campo quantistico).

Recentemente, un gruppo di scienziati sovietici dell'A.S. Popow's Bioinformation Institute ha scoperto che gli organismi viventi emettono vibrazioni di energia, a una frequenza che varia dai trecento ai duemila nanometri (nms). Questa energia, che riprende la teoria di Bohm, è definita bio-campo o bioplasma, ha fondamento su un principio organizzativo basato sullo scambio di informazione che circonda e permea i corpi viventi e opera attraverso campi quantistici.

## 4.2 Il campo nel Zhineng Qigong

Il campo di qi è una creazione del dr. Pang Ming ed è una caratteristica unica del Zhineng Qigong. "Possiamo definire il campo di qi come la manifestazione di una sostanza della materia nel suo stato non visibile, una interconnessione di qi e mente" (Ramon Testa).

Nel Zhineng Qigong, abbiamo visto che quando parliamo di utilizzare lo Yishi intendiamo l'utilizzo della nostra attenzione e dei nostri pensieri, che possiamo definire l'attività del pensiero. Attraverso l'uso cosciente del pensiero, possiamo dirigere le nostre informazioni e stabilire delle connessioni. Nell'organizzazione di un campo di qi, questa interconnessione aumenta l'effetto dell'informazione che vogliamo realizzare e amplifica i risultati della pratica, che saranno potenziati.

L'effetto del campo di qi è paragonabile all'effetto di un magnete (l'insegnante) su delle barrette di ferro (gli studenti): per questo motivo il Zhineng Qigong consiglia la pratica di gruppo anziché quella individuale. Attraverso la composizione del campo di qi, il dr. Pang Ming ha portato beneficio a migliaia di persone, creando l'opportunità per tanti di migliorare la propria vita.

Il maestro Yuan Gao è solito ripetere che è come avere un esercito di soldati alleati nell'intento. Nel campo siamo sostenuti e i risultati sono più veloci. Nel campo di qi ogni partecipante contribuisce e allo stesso tempo ne trae beneficio; ognuno mette la migliore

intenzione (desiderio) e tutti (incluso il sé) ne traggono beneficio nel suo insieme. Non si è più un'entità autonoma: il campo di qi integra tutti e supporta.

Il fenomeno della danza degli storni o nuvole viventi è una immagine che evoca l'unione e composizione, dove sembra che il gruppo di uccelli sia coordinato da una mano invisibile, proprio come avviene con l'informazione che guida e compone il campo. Quando migliaia di storni si riuniscono, si muovono come un grande unico corpo. Sembra che ogni stormo di storni si muova con una mente collettiva, ma in realtà si comporta come un unico organismo, così repentinamente gli uccelli cambiano la loro direzione, dando alla “nuvola vivente” una nuova forma, un nuovo intero.

All'interno del mondo fisico naturale, il movimento del campo di qi è il linguaggio invisibile attraverso il quale l'intelligenza all'interno di atomi, molecole, cellule, minerali, piante, animali, bambini piccoli, montagne, oceani, sole, luna, pianeti e stelle comunica e mantiene il loro ritmo e armonia. Tutto, senza eccezioni, è vivo e comunica qualcosa in virtù della forma fisica ed energetica data dall'intelligenza della natura. L'alchimista interno intercetta questa conversazione nel campo di qi e, attraverso l'attività del pensiero, diventa parte di questo processo di trasformazione per modellare il campo di qi.

L'importanza dell'allenamento della coscienza viene rimarcata dal metodo di insegnamento attraverso la composizione del campo, come sottolineato da Pang Ming: “Coltiviamo la nostra energia vitale accedendo al grande deposito dell'energia vitale della natura. Questo metodo produce risultati rapidi, ma lo scopo principale della pratica non è coltivare il Qi 气: l'obiettivo è coltivare la coscienza. La padronanza del qi si raggiunge attraverso la padronanza della coscienza. Se utilizziamo la mente in maniera accurata, come un artigiano, per dare forma alla nostra vita, allora raggiungiamo i nostri obiettivi. Impiegando un termine moderno definiamo questo processo con il nome di Qigong, il raffinamento della coscienza al fine di ottimizzare lo stato energetico del corpo. Questo porta una salute vibrante, una mente e un corpo armoniosi e un'interiorità risvegliata...”.

### **4.3 Organizzare il campo di qi**

Il Zhineng Qigong ha creato il termine “Zu qichang” (creazione - organizzazione di un campo di qi) con un significato specifico: Zu significa mezzo per creare o organizzare,

Chang significa campo di qi; quindi, mezzo per creare un campo qi, dove un praticante unisce lo Yishi con lo Hunyuan qi naturale e lo Hunyuan qi di persone e oggetti in un luogo sicuro, in un insieme Hunyuan, e riempie quello spazio dell'interezza Hunyuan. Questo si chiama creazione di un campo di qi.

“L'organizzazione di un campo qi viene guidata da un insegnante o conduttore ed è un processo di interazione fra il qi dell'insegnante stesso, il qi del luogo e il qi dei soggetti coinvolti (praticanti, pazienti, animali e qualsiasi altra sostanza) per formare un'entità olistica in un determinato luogo” (Ramon Testa).

Attraverso il comando mentale e la guida di un insegnante-conduttore, il qi dei partecipanti viene armonizzato e organizzato per formare un'entità olistica. Nel campo di qi unificato, i partecipanti possono percepire i cambiamenti interni, indotti dall'informazione trasmessa dall'insegnante che guida con la voce.

Se durante la conduzione viene visualizzata l'esecuzione degli esercizi, i praticanti saranno facilitati; una tecnica efficace suggerita per chi conduce è di immaginare un grande corpo di energia, al centro del luogo in cui si pratica, che raccoglie il qi di tutti i praticanti e tutte le migliori informazioni (guarigione, benessere, armonia, quiete). Alcune persone particolarmente sensibili possono sentire l'intensità di un certo campo e anche le informazioni: ad esempio, dove è stato praticato il Tuirou possono recepire le informazioni di apertura-chiusura.

Ooi Kean Hin nel libro “Introduzione alla teoria olistica e scienza del Zhineng Qigong” afferma che “quando si promuove il Zhineng Qigong in un certo luogo, se c'è un grande numero di partecipanti, l'intera zona diventerà un campo di qi del Zhineng Qigong. Con insegnanti presenti in tutto il mondo, questo magnetismo produrrà un effetto sinergico e quindi a prescindere dal luogo in cui ci si trova o dal momento, concentrandosi solamente sul campo di qi del Zhineng Qigong ci si connette al campo più grande”.

Un requisito molto importante per la pratica è credere, avere fede: dal latino *fidem*. L'atto del credere senza conflitti. Xin Ze Ling: funziona se ci credi. “Perché solo quando crederete in quello che fate concentrerete tutti i vostri sforzi nell'azione e sarete in grado di ricevere in maniera più efficace. Quando componiamo un campo di qi di guarigione è

immediatamente connesso con voi e funziona. Yishi stessa ha effetto. Quindi nel Zhineng Qigong diciamo Xin Ze Ling, funziona se ci credi” (“Usare Yishi”, dr. Pang Ming).

I vantaggi di un campo di qi sono determinati dalla sua forza, dalla densità e dalla qualità, dall'intento e dalla fiducia di chi conduce. Un forte intento è un altro requisito importantissimo. Un'intenzione focalizzata verso lo scopo è come il catalizzatore che attiva la possibilità della sua manifestazione (realizzazione).

Usando una metafora, si potrebbe definire l'intento come la forza propulsiva di un vulcano che allo stato dormiente è inattivo, ma contiene l'energia che risvegliata prorompe; l'uso consapevole della mente può convogliare questo potenziale verso un obiettivo/intento. L'intento è ciò che può muovere l'energia e l'informazione è energia.

Gli indios si riferiscono alla forza dell'intento come a qualcosa che non ha spiegazioni logiche, ma solo risultati, una sorta di atto totale, che coinvolge tutto il nostro essere, le nostre emozioni, i nostri pensieri e il nostro agire, e che potremmo definire come l'unione di mente, corpo, informazione.

#### 4.3.1 Le tre fasi

Nella organizzazione di un campo di qi ci sono tre fasi da osservare:

1. **accumulo** - in questa fase, ci si dispone a fondersi con l'esterno. Il conduttore usa delle visualizzazioni per guidare il gruppo con un'informazione che abbia lo stesso intento, per uniformare. Solitamente, vengono usate immagini di orizzonti, di spazi aperti per favorire l'apertura all'esterno. "Portare il qi della natura all'interno del campo da tutte le direzioni. Ciò può essere fatto prendendo il qi dall'alto, il cielo, e dal basso, il qi della terra, oppure prendendo il qi dell'universo o anche prendendo il qi dall'aria circostante, o ancora da un panorama piacevole all'aperto. Esistono molti modi” (dr. Pang Ming)
1. **fusione** – è l'unificazione del qi. Il dr. Pang Ming quando parla di questa fase indica il ruotare. Questa circolazione può essere fatta con l'uso della mente oppure con l'uso della mano, che diventa uno strumento per la mente. I cerchi possono essere fatti in senso orario, da piccolo a grande o da grande a piccolo, nella misura da 6 a 12, per creare, unificare, fondere. Queste fasi equivalgono al meccanismo di



apertura e chiusura; è come un grande Laqi iniziale che ci apre alla sorgente inesauribile dello Hunyuan qi originario

2. **informazione** - può essere trasmessa per diversi obiettivi: la guarigione, l'insegnamento, gli esperimenti scientifici, le attività produttive, migliorare e armonizzare qualunque tipo di ambiente. La composizione del campo può essere organizzata in ogni momento della nostra quotidiana; i benefici saranno estesi all'ambiente circostante. Comporre il campo anche prima di andare a dormire con una buona informazione consente un buon sonno ristoratore.

#### 4.3.2 Lo stato di Qigong

Un requisito fondamentale per accedere alla pratica è raggiungere uno stato di rilassamento profondo di corpo, cuore e mente; si richiede infatti che il movimento del corpo e dell'energia siano associati a uno stato di quiete, vale a dire di distensione di tutte le parti del corpo (la contrazione ostacola la circolazione dell'energia) e di rilassamento mentale, tale da consentire l'allontanamento dei pensieri disturbanti e il mantenimento di uno stato di calma.

In cinese rilassamento si dice Song, che significa abbandonare tutte le tensioni muscolari non necessarie, ma anche rimanere vigili verso sé stessi e aprirsi al mondo, come l'immagine di un airone che immobile sull'acqua pare che dorma, ma se appare un pesce è altrettanto rapido e preciso nel catturarlo.

Lo stato di Qigong è uno stato superiore delle funzioni vitali diverso da sonno, veglia o ipnosi.

Proposto inizialmente dal professor Qian Xuesen agli inizi degli anni '80, è stato oggetto di diverse ricerche scientifiche che ne hanno dimostrato l'esistenza. La maggioranza degli esperimenti si tennero principalmente negli Istituti di Medicina Nucleare, di Fisica delle Alte Energie e di Fisica Nucleare delle università di Pechino e Shanghai.

Nello stato di Qigong, le funzioni vitali migliorano la loro regolazione, il consumo di energia interno diminuisce, i sistemi immunitario ed endocrino ne traggono beneficio, mente e corpo si armonizzano, anche l'attività cerebrale si trasforma e le cellule del cervello aumentano la propria efficienza, permettendo in questo modo di potenziare le capacità intellettive e sviluppare le capacità latenti della mente.

Dal punto di vista elettroencefalografico, sono state accertate alcune caratteristiche peculiari di questo stato: “Durante lo stato di quiete Qigong si verifica un aumento dell’intensità del ritmo alfa e lo spostamento della frequenza del picco dall’area occipitale a quella frontale; grazie a un aumento di coerenza inter e intraemisferica, le onde cerebrali generano picchi di intensità che negli individui comuni dovrebbero portare a convulsioni o svenimento, senza alterare lo stato di quiete. Durante la concentrazione su un punto preciso del corpo faceva la sua comparsa anche il ritmo teta, fisiologico nell’attività cerebrale dei bambini e durante il sonno, ma considerato patologico negli adulti in stato di veglia. Le caratteristiche ormonali e di frequenza cardiaca differenziano questa condizione neurofisiologica tanto dallo stato di sonno quanto da quello di veglia rilassata in cui normalmente compare il ritmo alfa. Fenomeni di facilitazione a livello dell’area troncoencefalica e dell’ipotalamo (ponte tra attività psicologica e fisiologica). Prevalenza dei picchi alfa nell’emisfero sinistro (linguaggio) all’inizio dell’esercizio e graduale estensione della coerenza cerebrale all’intero cervello. Durante l’emissione di qi avviene un aumento di intensità dello spettro e uno spostamento del picco all’emisfero destro (immagine) con un ritmo prossimo alle onde beta, mentre nel soggetto ricevente si verifica una situazione simile a quella corrispondente allo stato di meditazione Qigong (prevalenza onde alfa)” (<https://www.giuliaboschi.com/materiali/la-radice-e-i-fiori/il-Qigong/>).

Rimanendo in uno stato di calma e di consapevolezza, l’attività cerebrale si riorganizza e diventa ordinata, permettendo così alle attività vitali di raggiungere un livello più elevato.

### **4.3.3 Gli otto versi-formule**

Le otto formule del Zhineng Qigong rappresentano già di per sé una pratica del Zhineng Qigong e sottolineano l’utilizzo della coscienza. Le informazioni sono contenute nei versi e, recitate o cantate, vengono evocate introducendo il partecipante alla pratica, accedendo così allo stato di Qigong, che abbiamo visto essere uno stato superiore delle attività vitali.

Rimanendo in uno stato di calma e di consapevolezza l’attività cerebrale si riorganizza e diventa ordinata, permettendo così alle attività vitali di raggiungere un livello più elevato.

Di seguito la descrizione delle formule:

顶天立地 Ding Tian Li Di

形松意充 Xing Song Yi Chong

外敬内静 Wai Jing Nei Jing

心澄貌恭 Xin Cheng Mao Gong

一念

起 Yi Nian Bu Qi

神注太空 Shen Zhu Tai Kong

神意照体 Shen Yi Zhao Ti

周身融融 Zhou Shen Rong Rong

La testa spinge il cielo, in piedi sulla terra

Il corpo si rilassa, la mente si espande

Rispetto all'esterno, calma dentro

Cuore limpido, corpo trasparente

Nessun pensiero distrae

La mente chiara osserva lo spazio

La mente illumina il corpo

Tutto il corpo si fonde con il qi.

Di seguito la descrizione del contenuto degli otto versi:

Ding; portare sulla testa

Tian: cielo

Li: in piedi, eretti

Di: terra

### **“La testa nel cielo, in piedi sulla terra”**

Il praticante immagina il cielo azzurro e questo cielo già possiede il flusso di qi che si sviluppa in tutte le forme. In questo modo le attività vitali del praticante vengono stimolate pienamente.

Nel Zhineng Qigong, il cielo è la rappresentazione dello Hunyuan qi originario, che è illimitato, inesauribile, sempre in movimento e in continua trasformazione. Anche la terra

proviene dallo spazio, è sostenuta dallo spazio. Pensarci con i piedi nel cielo ci consente di attingere a questa fonte incessante dello Hunyuan qi originario e di aumentare il nostro stato di salute, di benessere.

Questa prima formula manifesta la caratteristica (natura) di apertura del Zhineng Qigong come sistema aperto. Iniziando con essa, il dr. Pang Ming dà un'impronta molto precisa alla pratica. Usciamo dal nostro piccolo io o ego, dal nostro sistema di riferimento e ci apriamo al tutto. Pensarsi con i piedi nella terra ci limita, perché anche la terra è sostenuta nello spazio dal grande qi; per questo viene suggerito di immaginarsi avvolti e immersi in questo grande spazio.

Xing: forma, corpo

Song: rilassare, pino

Yi: pensiero

Chong: riempire

**“Il corpo si rilassa la mente si espande”** (riempie lo spazio)

Questa formula dovrebbe essere messa all'inizio perché parla di rilassamento.

Da Pang Ming ci arriva un'osservazione dalla natura di cui siamo parte: se osserviamo l'albero del pino possiamo vedere come tutti gli aghi sono separati, rilassati; gli aghi di pino mostrano la flessibilità. Il dr. Pang Ming dice che in natura i campi migliori si trovano presso i boschi di cipresso e di pino.

Rilassando il corpo, anche la mente si rilassa e, viceversa, rilassando la mente si rilassa il corpo, poiché mente e corpo sono uniti, sono una sola cosa.

Il pensiero permea il corpo. Rilassando il corpo, il pensiero permea ogni parte del corpo rilassata (spesso il pensiero guidando rilassa sé stesso). Con il pensiero che si espande, permettiamo al qi di permeare. Questa è la regola del qi che segue la mente-pensiero. Per favorire questo scambio interno-esterno, il praticante può immaginare i pori della pelle come delle grandi finestre aperte. Il pensiero, oltre a permeare il corpo, si espande nello spazio, in tutto l'universo. Il praticante può visualizzare di espandersi tra la terra e il cielo nelle sei direzioni (sopra, sotto, alto, basso, di lato). Nel momento in cui mente e qi permeano il corpo, viene facilitata la percezione sottile del corpo di qi.

Le prime due formule possono essere sono già la rappresentazione di un piccolo sistema.

Wai: esterno

Jing: rispetto

Nei: interno

Jing: calma

### **“Rispetto all'esterno, calma all'interno”**

Nel momento in cui c'è rispetto la mente si unifica. Se pensiamo di praticare di fianco a qualcuno che ammiriamo e stimiamo, ad esempio il dr. Pang Ming, sentiamo sorgere il rispetto e questo crea le condizioni per accedere a uno stato di calma. Il momento in cui fermiamo i pensieri e osserviamo il rispetto, la mente si placa.

Gli antichi maestri di Qigong richiedevano che gli allievi rispettassero il maestro; in realtà il rispetto che veniva richiesto dai maestri serviva a rafforzare la pratica degli stessi allievi. Il Zhineng Qigong è contro i dogmi e una venerazione della persona e non richiede la limitazione del rapporto antico che c'era tra allievo-maestro. Tuttavia, il praticante deve avere un atteggiamento di rispetto nella scienza del Qigong e per la propria pratica. L'osservanza di tale rispetto consentirà al praticante una maggiore consapevolezza e di entrare ancora più velocemente nello stato di Qigong.

Xin: cuore, mente

Cheng: limpido, rischiarare

Mao: aspetto, apparenza

Gong: riverente

### **“Il cuore è limpido, l'aspetto riverente”**

Limpido come l'acqua quando è calma, un'acqua trasparente in cui si può specchiare.

“Il quarto carattere è interessante perché c'è sempre il radicale di cuore sotto e gong sopra: significa tutto quindi con tutto il cuore. In questa riverenza metto tutto il mio cuore. Fra Gong e Jiing c'è una lieve differenza. Jiing esprime un sentimento interiore, mentre Gong indica un atteggiamento esteriore di cortesia” (Ramon Testa). Questa formula compie un passo in avanti rispetto alla precedente (Waijing Neijing). Chiaro,

limpido è l'estensione di calmo, quieto. Il cuore è calmo come l'acqua di un lago limpido e trasparente.

Yi: Uno

Nian: pensiero, cuore

Bu: no

Qi: sorgere, alzarsi

**“Non sorge alcun pensiero”** (o distrazione)

Questa è la fase del processo di fusione/unificazione. Potrebbe essere inteso come “non ci sono più pensieri”, ma è una contraddizione, perché nel momento in cui pronunciamo che non ci sono più pensieri questo è già un concetto, quindi un pensiero; per questo si potrebbe tradurre con “non sorgono più pensieri distraenti”.

L'intento del praticante è tutto nell'unificazione, nell'accesso allo stato di Qigong. È il raggiungimento dello stato della coscienza in cui non esiste più separazione tra sé stessi e il mondo esterno. Un po' come dissolvere il proprio piccolo io-ego nello spazio tra il cielo sopra e la terra sotto. Il cuore diventa incontaminato, vuoto, chiaro.

Shen: mente (manifestare, parlare a un superiore)

Zhu: riempire, riversarsi

Tai: grande

Kong: vuoto, spazio

**“La mente riempie lo spazio”**

Questa formula approfondisce la prima formula Ding Tian Li Di, in cui ci immaginiamo tra la terra e il cielo, come una grande colonna tra la terra e cielo. In questa formula non c'è più il corpo fisico, ma è addirittura la mente che riempie lo spazio, questo grande vuoto che poi non è vuoto, ma pieno.

Le sei formule precedenti sono una preparazione per aprirsi e poter accedere a questo stato. Le ultime due formule evocano lo stato di fusione, la raccolta all'interno.

Può essere utile pensare a uno sciogliere tutto il corpo, tutto il proprio io all'interno di questo spazio tra la terra e il cielo. Pang Ming durante la guida dice di unire prima il

pensiero al cielo e poi tutto sé stesso al cielo. L'immagine di sciogliersi dà una visione di insieme, la visione che tutto il corpo e tutta la mente si fondono e si dissolvono in questo spazio tra cielo e terra. Questo io è come quello spazio indistinto tra cielo e terra che forma un intero punto, non è qualcosa che si può percepire con i cinque sensi.

Shen: mente

Yi: pensiero

Zhao: illuminare, mettere luce

Ti: corpo

### **“La mente illumina il corpo”**

Dopo che ci siamo aperti all'esterno, ci siamo fusi con il grande vuoto (spazio), andiamo a fare questo ritorno. La mente, il pensiero mette luce sul corpo. Con la prima formula Ding Tian Li Di partiamo dal corpo, con la seconda formula dal corpo andiamo con la mente nello spazio, adesso la mente torna dentro il corpo e avviene la trasformazione fra interno ed esterno.

Nel momento in cui lo sguardo si ritrae per guardare all'interno, lo Hunyuan qi dello spazio spontaneamente entrerà nel corpo. Questo permetterà allo Hunyuan qi di aumentare, regolarsi e fare apparire la sensazione di fusione.

Al fine di poter raccogliere meglio, è possibile pensare a questa formula "spazio, blu, entra, dentro "Kong Lan Lai Di". Questa formula è efficace per la vibrazione dei suoni e usa le parole anche per evocare un significato relativo. La semantica di queste parole permette al qi che proviene dal cielo blu spazio (da notare che in realtà il qi non ha colore) di rientrare nel proprio corpo. Pronunciando questa formula si aiuta la coscienza, assorbita nello spazio, a osservare il corpo.

Zhou Shen Rong Rong

Zhou: Tutto

Shen: corpo

Rong: fondersi, sciogliersi(unificare)

### **“Tutto il corpo si fonde con il qi”**

Tutto si fonde in uno stato di armonia penetrando corpo e mente e si accede allo stato di Qigong descritto sopra.

Terminando le otto formule possiamo dire che metà del gong (lavoro) è stato compiuto. Con questa ultima formula ci fondiamo e accediamo al campo di qi. L'informazione è contenuta in tutta la sequela delle formule. Ogni carattere è un'informazione.

Nel momento in cui recitiamo le otto formule, siamo disposti nel modo corretto per la pratica e poi possiamo aggiungere un nostro personale intento-informazione nel campo. Possiamo dire che le otto formule sono già un riassunto della pratica di Qigong. Sono un sistema completo. Le otto formule vanno recitate/cantate con una cadenza particolare.

#### **4.3.4 Metodo della rotazione con la spirale che ruota**

L'insegnante o conduttore guida il praticante a raccogliere lo Hunyuan qi originario dell'universo con l'ausilio della mente e della voce, facendo ruotare la galassia con un movimento a spirale. La raccolta con le rotazioni può essere guidata dalla mente attraverso l'immaginazione o con l'ausilio del movimento delle mani, che fungono da strumento.

La spirale è una delle forme geometriche più diffusa in natura. È un simbolo ben noto nella storia dell'arte e delle culture del pianeta (dalle incisioni preistoriche di Northumberland, in Inghilterra, ai confini con la Scozia, o della Valcamonica in Italia alle spirali della cultura celtica o dei Nativi americani).

Tutto l'universo sembra muoversi a spirale, dal DNA umano agli ammassi galattici che costituiscono l'universo, dalle nubi interstellari alla rotazione dei pianeti e delle stelle, dal moto dei cicloni al campo energetico umano.

#### **4.3.5 L'uso della parola per la composizione del campo**

Il dr. Pang Ming riesce a comporre il campo con l'ausilio della voce in un minuto usando solo due parole: Fang-song (rilassare) e Anjiing (calma), ripetute più volte. Già solo il suono di queste due parole permette di accedere allo stato di quiete. Anche la pronuncia del suono Song Song (rilassare) induce in uno stato di qi.

Il maestro Yuan Gao riporta che il dr. Pang Ming creava il campo circolando tra tutti i partecipanti radunati nell'ambiente per regolare il qi.



Hun Yuan Ling Tong: è un mantra molto efficace del Zheneng Qigong ed è utilizzato per potenziare un'intenzione con lo scopo di creare una vita migliore. Il dr. Pang Ming consiglia dopo la pratica di pronunciare ogni volta "Hun Yuan Ling Tong" ed è quello che fanno i praticanti di Zheneng Qigong di tutto mondo. Nel ripetere questo mantra, si verbalizza che tutto si può cambiare, noi siamo in grado di farlo o eventualmente trasformarlo perché il qi è sempre in movimento, può modificarsi molto rapidamente e penetrare ovunque. Il significato del mantra è reagire per diventare Uno.

Hun significa: unire, integrare e trasformare (con riferimento al qi della natura e del corpo, integrati come uno); Yuan significa: uno, unità, (inteso in uno stato di cambiamento).

Il primo significato di Hun Yuan è "Unito e integrato in uno", il secondo significato di Hun Yuan è "Trasformato in uno", quindi nella parola Hunyuan è inclusa tutta la conoscenza del sistema Zheneng Qigong come l'interezza della teoria Hunyuan, che a sua volta comprende le teorie universali Hunyuan qi (qi Hunyuan degli esseri umani e di tutte le altre Hunyuan qi fuse insieme).

Ling significa: sensibile, ben informato. Tong significa: apertura, trasmissione. Ling Tong significa: che l'intenzione della mente è immediatamente realizzata, è efficace e con buoni risultati.

Lo Hunyuan qi segue l'intenzione della mente umana per realizzarla immediatamente, unendo e trasformando. L'energia pura dell'universo vivente alimenta incondizionatamente, armonizza e trasforma, adempiendo allo scopo più alto di tutta la vita. Hun Yuan Ling Tong rende possibili i cambiamenti.

Quando un gruppo di persone recita un mantra all'unisono, si realizzano delle risonanze: una, fisica, all'interno del tratto vocale e delle ossa di ognuno, una che sincronizza e armonizza gli elementi del gruppo e una risonanza tra i partecipanti del gruppo e tutti quelli che in passato hanno recitato questo mantra.

Il suono è vibrazione, le cellule del corpo vibrano. Tutto nell'universo è vibrante e ogni cosa segue un proprio ritmo. I pensieri e sentimenti sono le frequenze del corpo e della coscienza.

I modelli sonori influenzano anche l'acqua nel corpo, la secrezione degli ormoni, la cognizione, il comportamento e il benessere mentale. Fra i tanti concetti filosofici e spirituali che dall'India sono pervenuti in Occidente, uno dei più famosi e conosciuti è senz'altro quello di mantra, termine sanscrito con il quale s'intende, fra gli altri significati, una parola, un suono o una vibrazione dotata di una particolare forza spirituale, magica o sacrale, la cui mistica risonanza si ritiene abbia un effetto diretto sulla psiche dell'individuo e sulla materia. Uno degli aspetti principali del mantra è costituito dalla sua componente acustica, che ne rappresenta per molti versi l'essenza più intima e il vero segreto della potenza: un determinato mantra è efficace solo se intonato nella maniera giusta, e ciò perché la sua forza risiede proprio nel suono, nella risonanza, nella vibrazione acustica manifestata. Anche le otto formule per la composizione del campo vanno recitate con una specifica tonalità.

Il dr. Pang Ming intorno al 2007 ha sviluppato anche il metodo della pronuncia del suono Eng per velocizzare il processo che conduce allo stato di Yiyuanti.

Il potere della vibrazione dei suoni è noto al dr. Pang Ming, che li ha utilizzati per creare il terzo stadio degli esercizi dinamici con il metodo dei Cinque Hunyuan "Wu Yuan Zhuang". Questo metodo unisce insieme la mente, il movimento e il suono che mobilitano il qi per allenare l'apertura, la chiusura, la fusione e la trasformazione del qi degli organi interni, regolando così anche le emozioni correlate agli organi stessi.

## 5 - L'INFORMAZIONE

*Senza uscire dalla porta conoscere il mondo. Senza spiare dalla finestra vedere la via del cielo. Più lontano si va, meno si sa. Perciò il saggio non viaggia, eppure sa; non guarda, eppure comprende; non fa, eppure compie.*

Lao Tzu

### 5.1 L'informazione nel Zhineng Qigong

L'energia comprende tutti i tipi di frequenza e vibrazione - il suono, il colore, la luce, il magnetismo, il calore, la gravità, le radiazioni - e le informazioni che appartengono a tutto ciò che esiste, visibile e invisibile.

Le informazioni sono formate da quelle naturali e dalle informazioni della coscienza, che a loro volta comprendono le abilità ordinarie e straordinarie (le così dette CS - capacità straordinarie).

L'essere umano è formato da un patrimonio di informazioni innate e da quelle che dal primo momento della nascita vengono acquisite e man mano integrate.

Una delle caratteristiche dello Hunyuan qi originario è l'informazione. Qualsiasi informazione viene mantenuta nello Hunyuan qi per un certo periodo di tempo. In natura, per esempio laddove c'è stato un incidente, l'informazione permane per un certo periodo di tempo e nello stesso luogo spesso accadono altri incidenti. Questa caratteristica è molto importante anche per l'essere umano, il quale contiene l'informazione originale della vita. Abbiamo visto che lo Yiyuanti possiede le stesse caratteristiche dello Hunyuan qi, con in più quella che la contraddistingue: la capacità di prendere l'iniziativa e di compiere le funzioni di ricevere, elaborare, conservare ed emettere l'informazione.

Lo Yiyuanti, attraverso una serie di stimoli ripetuti, riceve uno stimolo e poi avviene una trasformazione. Lo Yiyuanti può ricevere e trasmettere: i maestri cinesi spesso fanno condividere le esperienze dei praticanti per far sì che il risultato dell'esperienza possa essere un aiuto per avere fiducia in un determinato risultato e per raccogliere le informazioni.

Lo Yiyuanti e l'informazione non occupano tempo e spazio. Inoltre lo Yiyuanti ha l'informazione completa della vita umana, può connettersi, ricevere e conservare un numero

illimitato di informazione e, grazie alla sua caratteristica autonoma di accumulare e disperdere, può selezionare, intercettare e conservare determinate informazioni.

L'efficacia dello Yiyuanti nel ricevere, riflettere, conservare ed estrarre informazioni dipende da due fattori: dalla condizione in cui si trova quando viene stimolato e dal livello di organizzazione dell'informazione ricevuta.

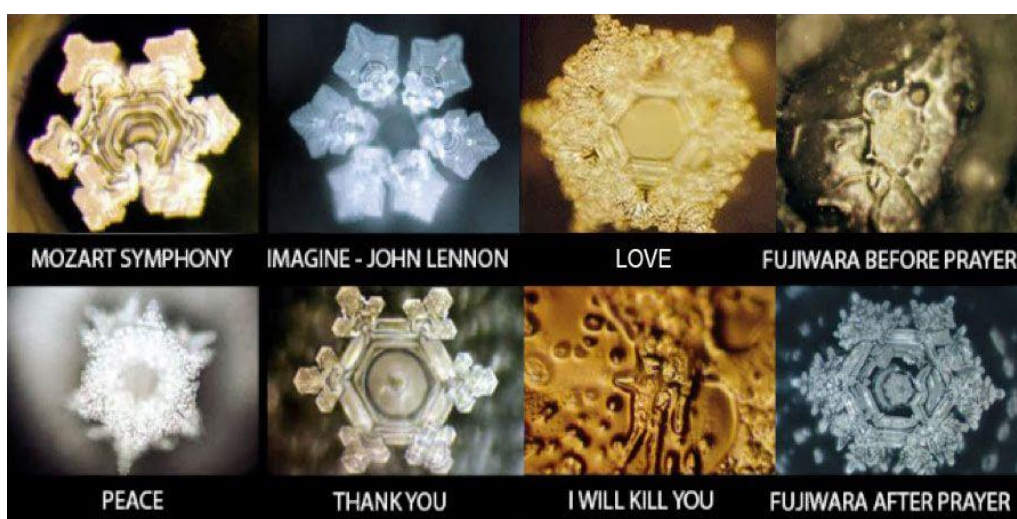
Le informazioni possono essere ricevute attraverso le capacità ordinarie (CO) con i vari organi, inclusi gli organi di senso, e attraverso le capacità straordinarie (CS), che opportunamente sviluppate possono apportare cambiamenti alla materia attraverso l'attività della mente-pensiero.

## **5.2 L'informazione attraverso gli studi del dr. Masaru Emoto**

Il dr. Masaru Emoto, scienziato e ricercatore giapponese, attraverso i suoi studi ha messo in luce il potere dell'informazione. Nel suo percorso di ricerca, ha messo a punto una particolare tecnica per esaminare al microscopio e fotografare i cristalli che si formano durante il congelamento di diversi tipi d'acqua, come l'acqua di rubinetto di diverse città del mondo e quella proveniente da sorgenti, laghi, paludi, ghiacciai. Gli venne poi l'idea di esporre l'acqua alle vibrazioni della musica, delle parole scritte e pronunciate, nonché dei pensieri. Con la trasmissione dei messaggi/informazioni, i cristalli dell'acqua trattata mutano di struttura. L'immagine riportata più sotto mostra come l'acqua sia un nastro magnetico liquido in grado di registrare in modo sensibile le informazioni energetiche che riceve dall'ambiente. La memoria dell'acqua, le energie sottili, il potere creativo della mente entrano a buon diritto nell'alveo dei fatti concreti e scientificamente dimostrabili. Il dr. Masaru Emoto si è ispirato al lavoro del dr. Lee H. Lorenzen, il quale presso l'Università di California a Berkeley ha sviluppato la cosiddetta "acqua a risonanza magnetica" e introdotto una tecnologia chiamata MRA, Analizzatore di Risonanza Magnetica, che ha consentito al dr. Emoto di misurare l'HADO (parola che si riferisce al mondo delle energie sottili collegate alla consapevolezza) e, in seguito, di realizzare "fotografie dei cristalli ghiacciati nell'acqua". Le foto di campioni d'acqua di rubinetto da alcune città di tutto il mondo mostrano come in molti casi non riesca nemmeno a cristallizzarsi correttamente, a indicare come la qualità dell'acqua distribuita nella rete idrica delle città sia "spenta", senza vita. Per contro, le immagini di campioni d'acqua di alcune sorgenti e ghiacciai sono

una vera sinfonia di forme, con geometrie armoniche. Masaru Emoto ha esposto l'acqua (in questo caso distillata) alle frequenze di musiche diverse; sono evidenti le differenze che si manifestano nella qualità dei cristalli a seconda del genere di musica impiegato. Il disegno dei cristalli sembra "dare forma" ai sentimenti espressi da un determinato brano musicale: le differenze tra musica classica e, ad esempio, heavy metal sono significative. Nell'esperimento in cui si "mostrano" all'acqua le parole, tramite delle etichette applicate ai campioni, viene evidenziato come i cristalli "rispondono" manifestando geometricamente il contenuto intrinseco dei messaggi. Le differenze usando parole come "Amore", "Odio", "Angelo", "Diavolo", "Anima", "Meraviglioso", "Sporco", ecc. sono inequivocabili e rappresentative. Poiché il nostro corpo è composto al 60% d'acqua, è facile intuire come questi stimoli possano facilmente influire in modo positivo o dannoso sulla nostra salute. La ricerca di Masaru Emoto mostra come l'informazione può trasformare la materia e quanto è importante essere consapevoli di come la funzione dell'attività del pensiero può apportare cambiamenti.

Nel Zhineng Qigong si pone l'attenzione all'importanza del primo pensiero; gli esperimenti illustrati dimostrano come possiamo influenzare lo stato della materia e quanto possiamo contribuire a creare un ambiente esterno e interno migliore con un uso consapevole della nostra mente.



“Messages from Water” di Masaru Emoto

Un primo esperimento analogo sul trattamento delle informazioni con l'acqua è stato condotto anche nel “Xuaxia Zhineng Qigong Training Center”, nel 1985. Veniva indicato

al praticante di inviare il qi e le informazioni di guarigione a un contenitore d'acqua. Sono stati fatti esperimenti con dei topolini bianchi. In ognuno, sono stati presi quaranta topolini con le stesse condizioni di vita e sono stati suddivisi in due gruppi da venti. A un gruppo di topolini è stata data da bere acqua "informatizzata". Dopo tre mesi, il peso e le prestazioni nel percorrere i labirinti dei due gruppi sono stati confrontati: i topolini che avevano bevuto l'acqua trattata con le informazioni pesavano di più e, nonostante fosse stato introdotto del cibo all'interno del labirinto, non sentivano la necessità di mangiare. Nel momento in cui i due gruppi vennero lasciati per tre giorni senza cibo, quelli del gruppo sperimentale risultarono meno affamati a causa dell'assunzione di qi e non erano motivati a entrare nel labirinto.

I risultati dimostrano come le informazioni modificano la struttura dell'acqua e come il qi-informazione può supportare un processo di guarigione. La chiave di questo processo è l'attività della coscienza.

### **5.3 L'informazione e il fenomeno della persistenza**

Abbiamo visto che una delle caratteristiche dello Yiyuanti è la persistenza, ossia la proprietà di conservare l'informazione.

Il maestro Tao Qingyu dice che il campo è già stato creato da Pang Ming e noi possiamo collegarci con esso in qualunque momento per poterne trarre i benefici. Possiamo pensare al campo come a un modello già creato, come a una struttura disponibile.

Questa proprietà conduce agli studi elaborati dal biologo e saggista Rupert Sheldrake sulla teoria dei campi morfogenetici. La ricerca si pone il problema di prevedere il comportamento di un sistema sulla base dei comportamenti dei suoi singoli elementi. Prendendo come riferimento il volo degli stormi di uccelli, o la formazione dei cristalli, fino a considerare le molecole proteiche del corpo umano o la formazione di cellule diverse a partire da un'unica cellula e da un unico DNA, Sheldrake individua la presenza di una forza invisibile presente nel sistema, ma non identificata con uno dei suoi componenti, bensì col sistema stesso. Inoltre, questo campo morfico, responsabile dell'organizzazione, della struttura e della forma del sistema, avrebbe una sua memoria, determinata dal contributo di ciascun membro. Possiamo pensare il campo morfico come una grande biblioteca di informazioni accessibile a tutti. Potrebbe essere paragonato al concetto di inconscio

collettivo teorizzato da Carl Gustav Jung, per cui l'inconscio collettivo è il deposito delle esperienze dell'umanità, presente in ogni singolo individuo.

In questa teoria, in linea con la moderna fisica, che parla di campi elettromagnetici e gravitazionali, e parallelamente alle scoperte della meccanica quantistica sulla permanenza di una relazione tra due particelle subatomiche poste a distanza, Sheldrake elabora il principio della "risonanza morfica", che implica un universo non meccanicistico, governato da leggi che sono esse stesse soggette a cambiamenti.

Secondo questa teoria, se un certo numero di persone sviluppa alcune proprietà comportamentali o psicologiche od organiche, queste vengono automaticamente acquisite dagli altri membri della stessa specie. Così, se una buona parte dell'umanità raggiunge un certo livello di consapevolezza spirituale, questa stessa consapevolezza si estenderebbe per risonanza morfica ad altri gruppi.

Si può quindi immaginare come la risonanza morfica sia il sistema con cui la memoria universale aggiorna sé stessa in un continuo e infinito scambio di informazioni con tutti gli elementi del sistema.

Ogni insieme complesso e organizzato di attività di un individuo possiede una sua struttura: questi stati mentali e queste attività possono essere trasferiti da un individuo all'altro, proprio grazie al meccanismo di risonanza morfica.

Nel libro "The Presence of the Past", Sheldrake avanza l'ipotesi che i "campi ricordi" possano essere memorizzati in un campo di informazioni al quale si può accedere mediante il cervello, esattamente come un computer che non contiene in sé tutti i dati, ma ha la possibilità di connettersi con tutti i svariati server sparsi nel mondo.

## **5.4 L'informazione nella floriterapia di Bach**

Il dr. Edward Bach nacque nel 1886 nel Galles e fu un medico, omeopata, immunologo e batteriologo. L'intenzione del dr. Bach era di creare un sistema di cura dolce, non invasivo, completamente naturale, che si prendesse cura della persona nella sua totalità, focalizzando l'attenzione sulla causa e non sul sintomo. Ad oggi possiamo dire che la floriterapia non è altro che la medicina dell'informazione. Abbiamo visto come tutto è informazione che si manifesta attraverso parole, suoni, colori, odori, e di conseguenza va a provocare un cambiamento all'interno della persona.

Quando si parla di floriterapia, omeopatia, cristalli, acque dei santuari e discipline analoghe, si parla di vibrazioni: intorno alla materia (che si tratti di un vegetale, come di un minerale o di un animale) esiste un campo energetico più o meno esteso, contenente informazioni relative al soggetto materiale. Anche l'uomo possiede un campo energetico individuale, il corpo di qi o aura, nel quale si formano le disarmonie prima di passare nel livello fisico. Così, la vibrazione di un fiore in buona salute, immagazzinata nell'acqua, è capace di influire sul campo energetico dell'uomo soprattutto a livello emotivo, producendo l'armonizzazione dei flussi energetici perturbati e stimolando la guarigione di eventuali disturbi fisici. Corpo, mente ed emozioni sono strettamente interconnessi, non entità separate: agendo su ciascuno di essi si influenzano anche gli altri. Le terapie vibrazionali lavorano attraverso la trasmissione di energia: ciascun rimedio possiede una sua frequenza e informazione specifica la quale, se si addice allo squilibrio di cui soffre il soggetto da trattare, è capace di ripristinare l'armonia alterata in seguito alla malattia.

La peculiare modalità con cui viene preparato il rimedio trasmette all'acqua di infusione una particolare "informazione di campo" in grado di entrare in risonanza con l'archetipo del fiore.

L'intera natura è retta da principi universali: archetipi superiori. Tali principi esprimono la perfezione del creato e le leggi naturali che reggono l'intera manifestazione.

Nel negare queste leggi, l'uomo conosce la sofferenza; nel riconoscersi in esse, l'uomo si riappropria della sua identità e guarigione. Possiamo affermare che, riconoscendo il sistema di riferimento errato, l'individuo può tornare allo stato originario naturale e ritrovare il giusto equilibrio corpo-mente.

Le forze della natura che lo plasmano esprimono un "modello di campo", un'informazione intelligente, che pone ogni fiore come struttura di risonanza con le forme primigenie archetipali della manifestazione. L'essenza del rimedio, la qualità archetipale di cui il fiore è espressione, viene catturata dall'acqua di infusione e trasmessa al paziente che la assume, attraverso un fenomeno di risonanza. A causa della risonanza l'intera struttura psicofisica vibra con quell'energia intelligente. Le indicazioni terapeutiche dei rimedi floreali sono volte a correggere gli stati d'animo negativi. I rimedi sono quindi consigliati per



riequilibrare gli stati emotivi, l'insonnia e i disturbi psicosomatici. Ma anche molto importanti sono gli effetti di riequilibrio che essi esprimono sui disagi emotivi e sui sentimenti reattivi a importanti problematiche organiche, quali l'infarto, il cancro, l'AIDS, ecc. Censita dall'OMS tra le metodiche naturali più diffuse per l'intervento sui disagi psichici, comincia a essere oggi studiata da importanti istituzioni accademiche, sia in Italia sia all'estero.

Il Zhineng Qigong con l'allenamento riequilibra mente e corpo, che sono un tutt'uno. L'uso consapevole della mente attiva l'informazione che guida la nostra vita. Promuove l'iniziativa personale o uso cosciente della mente per dare una giusta direzione agli obiettivi di salute, per migliorare il lavoro e la vita e per sviluppare le capacità straordinarie, con l'intento di studiare la relazione tra essere umano e natura. Un'attenzione concentrata e consapevole sviluppa le capacità mentali capaci di creare i cambiamenti.

## 6 - CONCLUSIONI

*Non si può raggiungere l'alba, senza passare dai sentieri della notte*

Khalil Gibran

Nel periodo del lockdown, le potenzialità del campo sono state una grande risorsa, che hanno permesso a ogni praticante di proseguire la pratica rimanendo interconnessi, uniti e sostenuti dal campo di qi, che ci ha avvolti come in un grande abbraccio.

In questo anno di pandemia, in cui le limitazioni e le impossibilità di incontrarsi ci hanno costretti a isolarci nelle nostre case, ho ritrovato il tempo per poter stare raccolta e nutrire i bisogni che erano stati coperti da mille impegni e distrazioni. Ho potuto convogliare le energie nel mio punto di interesse e osservare come la mente era spesso rivolta all'esterno, dissipando energie che cercavo di recuperare ritagliando con fatica i momenti da dedicare alla pratica, che a volte rischiava di diventare un ulteriore dovere da aggiungere agli impegni quotidiani.

Questo anno mi ha permesso di coltivare, intensificare e approfondire la conoscenza del Zhineng Qigong, comprendere quanto è davvero importante l'uso cosciente della mente nella vita. Grazie alla tecnologia, gli incontri di pratica e di condivisione sono diventati quotidiani e ho conosciuto nuove persone che, diversamente, non avrei potuto incontrare e che sono state un grande risorsa.

Da un incontro in rete, tuttavia, non possiamo ricevere e scambiare il qi emanato da una persona. La pratica in presenza rende possibile uno sguardo o una parola che ci permette di comprendere, ad esempio, se le informazioni che vengono trasmesse durante la conduzione sono state recepite per, eventualmente, modificare le indicazioni date.

Il qi di ognuno di noi circola, lega le persone, crea uno scambio continuo, una relazione. In una relazione emaniamo le nostre informazioni o sostanze chimiche, che possono attrarre o respingere. Penso sia capitato a tutti di sentire a pelle se siamo più o meno in sintonia con una persona, se vibriamo alla stessa frequenza. Molti studi confermano che il contatto favorisce i legami sociali e aumenta i comportamenti cooperativi. Anche la scienza ha dimostrato che il tocco amichevole, una stretta di mano, un abbraccio, induce

la pelle a inviare dei segnali al cervello. Tale impulso provoca un abbassamento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, come effetto principale e a sua volta promuove la produzione di linfociti, che rappresentano la prima linea di difesa del sistema immunitario.

È stato riscontrato che il contatto fisico aumenta la produzione di serotonina, dopamina e ossitocina. Questi ormoni svolgono un ruolo estremamente importante nel favorire la sensazione di benessere.

In una pratica in presenza, la pronuncia dei suoni armonizza le frequenze di ogni partecipante fino a trovare il giusto accordo.

Il punto in comune nell'organizzazione del campo di qi è che la mente non conosce limiti di tempo e spazio e questo periodo mi ha permesso di verificare quanto l'informazione sia la direzione che guida la nostra vita e quanto il riportare l'attenzione all'interno, passare dal rumore al silenzio, abbia diradato la nebbia in cui in un certo senso camminavo, senza vedere il panorama e la meta.

Scrivendo questa tesina, ho potuto riorganizzare la mente, fare ordine e superare i miei limiti imposti dal sistema di riferimento.

Ciò che mi ha regalato questo percorso è una maggiore consapevolezza e il desiderio di estendere a molte persone la conoscenza del Zhineng Qigong, affinché sia possibile per ognuno ritrovare il benessere corpo-mente e scoprire le potenzialità della coscienza.

## BIBLIOGRAFIA

“I metodi della scienza del Zhineng Qigong”

Dr. Pang Ming

tradotto da Delia Trezza, Licia Quartararo, Amanda Carloni

Vito Marino, Ramon Testa

“Zhineng Qigong: manuale completo di teoria e pratica di Qigong”

Nuova Ipsa editore

Ooi Kean Hin

“Zhineng Qigong. Introduzione, teoria olistica e scienza del Qigong”

Ooi Kean Hin

“Zhineng Qigong II. Uso cosciente della mente (Yishi) e coltivazione della virtù (Daode)”

Giulia Boschi

“Medicina cinese: la radice e i fiori. Corso di sinologia per medici e appassionati”

Noi

“Usare Yishi”