

Tesi di Tiziana Citelli

Relatore Ramon Testa

CORSO DI ZHINENG QIGONG anni 2013-2016

Zhineng Qigong e Ipnosi

**Tiziana Citelli**

## **ZHINENG QIGONG E IPNOSI**

### **Indice**

Introduzione.....	3
IL QIGONG .....	4
Zhineng Qigong: Zhi = saggezza, Neng = abilità .....	5
Effetti del Zhineng Qigong .....	6
L'uso della mente nel Zhineng Qigong.....	7
Il movimento della mente negli esercizi statici e dinamici .....	8
Lo stato di QiGong.....	9
Livelli della materia e coscienza.....	9
Il "campo di Qi" .....	10
Teoria dello Yiyuanti: il corpo originale della mente .....	11
Formazione dello Yiyuanti.....	12
Come si forma l'attività mentale .....	12
L'IPNOSI.....	15
Cos'è l'ipnosi .....	15
Cenni storici.....	16
Tipi di induzione ipnotica .....	18
Il modello operativo dell'ipnosi .....	19
A cosa serve l'ipnosi .....	20
Quando l'ipnosi incontra la Meditazione.....	20
Autoipnosi .....	21
IPNOSI E ZHINENG QIGONG.....	23
Punti di incontro e differenze .....	23
CONCLUSIONI.....	27

## Introduzione

Ho scelto di scrivere questa tesi perché nella mia professione di Counselor Sistemico uno strumento che utilizzo è la Visualizzazione Creativa in rilassamento profondo, che può essere considerato una metodologia di induzione di uno stato alterato di coscienza.

Quando ho incontrato il Zhineng Qigong sono rimasta colpita dall'uso del linguaggio e dalle suggestioni che vengono evocate dall'insegnante durante la formazione del "campo di Qi" e nel corso di tutta la lezione, argomento di cui tratterò più avanti, che hanno richiamato alla mente l'uso del linguaggio che si fa nell'Ipnosi Ericksoniana.

Altra cosa che ho notato nella personale esperienza di insegnamento è che, tanto più sono coinvolta a livello sensoriale nella guida della formazione del "campo" – che, per esprimersi dal punto di vista del Qigong, significa che sono immersa nel campo energetico, tanto più esso è forte.

Nella cornice dell'Ipnosi questo significa guidare da uno stato di trance che, come spiegherò più avanti nell'elaborato, è la caratteristica della relazione, durante la seduta ipnotica, tra ipnoterapeuta e cliente.

Quanto sopra esposto mi ha stimolata a ricercare eventuali punti di contatto o differenze nelle due discipline.

## IL QIGONG

La scienza del Qigong è la base di tutte le arti marziali. Il concetto di Qi è antichissimo – gli scritti più antichi che parlano di Qi ed effetti dell’esercizio fisico sul Qi risalgono a più di 3000 anni fa – ed è parte essenziale della medicina tradizionale cinese.

L’ideogramma della parola *Qi* ha un significato che può essere tradotto come “energia”, mentre quello di *Gong* significa forza, potenza, lavoro fatto con impegno.<sup>1</sup> Possiamo quindi dire che il Qigong è una disciplina che permette di aumentare la propria forza e migliorare lo stato di salute; si basa sull’osservazione della natura di cui l’uomo è parte e consiste in esercizi fisici a corpo libero lenti e armoniosi, abbinati al respiro e alla concentrazione/visualizzazione.

Essi si ispirano ad alcune espressioni di forze naturali come l’acqua, per esempio la forma *Separare le acque* del Qigong taoista, o a movimenti di animali, come il *Bruco* che mobilita tutta la colonna vertebrale e fa penetrare l’energia nel midollo, o il *Collo di gru* specifico per il tratto cervicale e i canali energetici della testa del *Zhineng Qigong*.

Tutti gli esercizi permettono l’armonizzazione del corpo, del respiro e della mente,<sup>2</sup> migliorano la capacità respiratoria, nutrono muscoli, articolazioni, ossa e organi interni, calmano la mente. In definitiva, l’obiettivo comune di tutti i tipi di Qigong è quello di migliorare l’equilibrio psicofisico attraverso il potenziamento dell’energia vitale e delle facoltà mentali del praticante.

In Cina si sono sviluppate molte scuole che promuovono vari tipi di Qigong: taoista, buddhista, confuciana, medica, marziale. Un’altra classificazione importante è quella tra “sistemi aperti” di Qigong e “sistemi chiusi” in relazione al movimento del Qi, che nel corpo segue le direzioni verso l’alto/basso e interno/esterno, ovvero apertura/chiusura.<sup>3</sup>

Nei sistemi aperti sin dall’inizio della pratica viene portata l’attenzione allo scambio e alla fusione tra il Qi originario dell’uomo e il Qi originario della natura forte e abbondante. Nei sistemi chiusi invece il praticante lavora per accrescere il livello del proprio Qi interno<sup>4</sup> e solo in un secondo momento si “apre” allo scambio con l’universo naturale. Tuttavia, se il Qi interno è debole a causa di salute debole, il suo potenziamento sarà molto più difficile e richiederà più tempo.

La maggior parte delle forme di Qigong tradizionale appartengono al tipo “chiuso”.

---

<sup>1</sup> Marino – Testa 2007.

<sup>2</sup> Nella MTC la sede del pensiero/mente è il cuore.

<sup>3</sup> Secondo la MTC l’energia vitale nell’organismo scorre nei meridiani Yin dal basso verso l’alto, viceversa nei meridiani Yang.

<sup>4</sup> Per esempio nella *Piccola orbita* il Qi viene condotto all’interno dei meridiani Vaso governatore e Vaso concezione, che passano rispettivamente dentro la colonna vertebrale e nella parte anteriore del corpo, mentre nella *Grande orbita* vengono inclusi i meridiani degli arti.

## Zhineng Qigong: Zhi = saggezza, Neng = abilità

Tra i vari tipi di Qigong il Zhineng Qigong è uno dei metodi più efficaci nella promozione e recupero della salute grazie al nutrimento del corpo attingendo all'energia vitale universale.

Viene definito “un addestramento all'uso cosciente della mente per portare l'attenzione all'interno al fine di migliorare e incrementare le funzioni vitali del praticante”<sup>5</sup> ed è stato creato nel 1980 dal prof. Pang Ming, uno dei grandi Maestri cinesi di Qigong dell'epoca moderna, esperto in medicina cinese e medico di formazione occidentale presso la Beijing Medical School.

Il prof. Pang Ming, nel codificare questa scienza, ha combinato le moderne conoscenze scientifiche su corpo e psiche dell'essere umano con i punti chiave dei metodi di molte scuole di Qigong e arti marziali dai cui Maestri ha ricevuto diretto insegnamento.

Il prof. Pang Ming ha istituito uno dei più grandi “ospedali senza medicine” della Cina, lo Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Centre dove sono stati curati più di 200.000 pazienti e formati migliaia di insegnanti.<sup>6</sup> Il metodo si basa sullo scambio costante tra il Qi del praticante con lo *Hunyuanqi* (Qi originario o universale) e nell'esecuzione dei movimenti l'attenzione è spostata alternativamente dall'interno del corpo all'ambiente esterno focalizzando l'attenzione sull'assorbimento e fusione del nostro Qi con quello della natura a formare un'entità olistica. Per questo il Zhineng Qigong viene definito una forma aperta di Qigong: il praticante all'inizio apre il corpo e apre la mente orientandosi alla fusione con l'energia dell'universo: potente e inesauribile.

Il Zhineng Qigong si basa sulla teoria olistica dello Hunyuan<sup>7</sup> secondo la quale

*ogni cosa nell'universo, incluse le forme di materia, energia e informazione, si sono sviluppate ed evolute a partire da un'unità fondamentale. [...] Gli antichi maestri di Qigong sostenevano l'esistenza nell'universo di una materia raffinatissima, priva di forma e aspetto, invisibile a occhio nudo, dalla quale tutto traeva origine. Questo puro elemento viene chiamato nel Zhineng Qigong Hunyuanqi o Qi primordiale. Tutto nell'universo si forma a partire da questo raffinatissimo elemento della materia che riempie l'universo ed è inesauribile. [...] Nel Zhineng Qigong ogni cosa è vista come summa totale di forma (materia), Qi (energia) e dell'informazione recante.*<sup>8</sup>

Oggi sappiamo che dal punto di vista chimico la materia è fatta da pochi elementi costituenti che sono fissi, seppur combinati in modo differente. Come Albert Einstein ha dimostrato con la sua teoria della relatività, Materia, Energia e Informazione sono intercambiabili, ed è oggi ormai un fatto acquisito che oltre il livello molecolare ogni cosa nel mondo può essere disintegrata in

---

<sup>5</sup> Kean Hin 2013<sup>1</sup>.

<sup>6</sup> Il centro è stato chiuso nel 2001 per ragioni politiche.

<sup>7</sup> Il significato letterale di *Hunyuan* è “reagire per diventare uno”.

<sup>8</sup> Kean Hin 2013<sup>1</sup>.

protoni, elettroni e neutroni, quanti, quark, neutrini, bosoni<sup>9</sup> (il Qi originario?). Ciò farebbe pensare che ogni cosa si è evoluta a partire dal medesimo elemento.

*Lo Hunyuanqi dell'essere umano è composto da Qi prenatale (Qi congenito, innato) che si forma immediatamente dalla fusione tra ovulo e spermatozoo e Qi postnatale che viene assimilato dall'ambiente attraverso aria, acqua e alimentazione.<sup>10</sup>*

Mentre il Qi postnatale può essere aumentato, il Qi prenatale dopo la nascita va incontro a un progressivo indebolimento e consumo, da qui l'importanza di preservarlo per rallentare il depauperamento con pratiche ad hoc. Il Zhineng Qigong è una di queste: attraverso l'uso cosciente della mente il Qi, incluso lo Hunyuanqi primordiale, la forma più raffinata di Qi nell'universo, viene guidato e assimilato dentro il corpo.<sup>11</sup>

## **Effetti del Zhineng Qigong**

Partendo dal presupposto che per aumentare il nostro livello di salute è necessario incrementare la quantità di Qi e migliorarne il flusso nel corpo, la pratica si concentra sugli esercizi dinamici dove l'attenzione resta concentrata all'interno, nell'esecuzione dell'esercizio: la mente deve essere consapevole e concentrata. I benefici in generale sono l'innalzamento delle funzioni vitali e l'incremento della salute, grazie alla prevenzione e cura delle malattie. Per mezzo dell'unione di corpo e mente il Qi permea attraverso pelle, muscoli, legamenti, vasi sanguigni e ossa sciogliendo articolazioni, legamenti e tendini; apre i canali energetici e quelli collaterali influenzando sugli organi interni.

*Qi e sangue vengono armonizzati, il sistema dei meridiani viene ripulito, si accumula il Qi interno e si rafforza la vita [...].<sup>12</sup> Se nel corpo c'è Qi a sufficienza e questo può scorrere liberamente, gli agenti patogeni, compresi batteri e virus, vengono distrutti e si gode di buona salute.<sup>13</sup>*

Gli studi clinici annoverano:

- effetti benefici sulla pressione sanguigna: miglioramento della circolazione nel cuore, vasi e capillari, abbassamento del livello di estradiolo con una azione positiva sul meccanismo dell'invecchiamento;
- miglioramento del sistema digestivo;
- effetti sul sistema endocrino: la ghiandola pituitaria e tutto il tessuto ghiandolare endocrino vengono regolati, si abbassano i livelli metabolici di adrenalina e noradrenalina, si abbassa il livello di colesterolo LDL;

---

<sup>9</sup> Peter Higgs (premio Nobel per la fisica 2013) ha scoperto la particella più elementare che costituisce la materia: il bosone, la particella che svolge il lavoro di dare massa a tutte le altre particelle più elementari e che è stata chiamata anche "particella di Dio".

<sup>10</sup> Kean Hin 2013<sup>1</sup>.

<sup>11</sup> Il Qi va dove va la mente, per cui si dice che "il Qi segue la mente".

<sup>12</sup> Kean Hin 2013<sup>1</sup>.

<sup>13</sup> Kean Hin 2013<sup>1</sup>.

- miglioramento delle facoltà mentali di pensiero, intuizione e regolazione del sistema nervoso involontario: studi dimostrano l'ispessimento della corteccia cerebrale nella pratica regolare della meditazione con conseguente miglioramento delle funzioni cerebrali e gli elettroencefalogrammi dei praticanti di Qigong mostrano onde cerebrali più ordinate e sincrone, con un notevole aumento della loro "coerenza";
- effetti sulla longevità: molti insegnanti di questa disciplina hanno oltre 60-70 anni e molti di loro prima di praticarla erano malati e deboli. Con la pratica hanno riacquisito forza e salute diffondendo poi il metodo in Cina e all'estero. Vari studi in Occidente dimostrano che la pratica del Qigong rallenta il processo di invecchiamento e aumenta l'aspettativa di buona vita;
- stabilizzazione della vita emozionale: proprio grazie all'aumento della quantità di Qi nel corpo si diventa più rilassati e contenti;
- influenza positiva sul sistema immunitario e sui livelli di endorfine.<sup>14</sup>

E in tema di effetti sulla salute non si può tralasciare la testimonianza di Bianca Mollé che nel suo libro *Reboot & Rejoice* descrive la sua esperienza di guarigione dalla malattia di Parkinson proprio grazie alla pratica del Qigong:<sup>15</sup>

*Mi ci sono voluti 60 anni e la malattia di Parkinson per realizzare che la vita può essere vissuta appieno solo quando corpo e mente sono un'unità, che questo può essere ottenuto al meglio attraverso le discipline corpo-mente e che nel processo, la spiritualità emerge appena il sé autentico inizia a riapparire.*<sup>16</sup>

In Italia il Qigong ha fatto il suo ingresso nei reparti oncologici di ospedali in varie città tra cui Roma, Milano e Genova. A Milano la disciplina è stata inserita anche in centri per anziani e presso l'Associazione Parkinson. Recentissimo è il suo utilizzo, oltre che nella Malattia di Parkinson, in un'altra malattia neurologica quale la Sclerosi Multipla.

### **L'uso della mente nel Zhineng Qigong**

Per svolgere le nostre attività quotidiane usiamo energia e questo appartiene al sistema di forza della persona. Tuttavia molti di noi hanno potuto verificare come lo stato mentale condizioni la forza: se in un periodo siamo "giù di corda", preoccupati, ansiosi o stressati siamo più deboli e stanchi e con più facilità ci ammaliamo; al contrario, quando siamo sereni, con un atteggiamento positivo e una mente concentrata, siamo più forti.

La mente influenza la forza di una persona, può creare cambiamenti nel metabolismo di una sostanza fisica nel corpo, può innalzare o abbassare la sensibilità agli stimoli attraverso l'azione sul sistema nervoso (si pensi a quando di notte si sente il rubinetto che gocciola e gli si dà così tanta attenzione da non riuscire a dormire).

---

<sup>14</sup> Kean Hin 2013<sup>1</sup>.

<sup>15</sup> Mollé 2013.

<sup>16</sup> Mollé 2013 (traduzione dall'inglese dell'Autrice).

Secondo la medicina cinese il Qi (energia) nel corpo si muove secondo una direzione di “salita-discesa” ed “entrata-uscita” (ovvero “apertura-chiusura”). In un testo classico è scritto che se si rompe questo meccanismo la mente viene distrutta,<sup>17</sup> con l’interruzione del movimento di “salita-discesa” il Qi è in grave pericolo:<sup>18</sup> tutto nel macrocosmo è regolato da questi movimenti e anche l’uomo, microcosmo, ha bisogno di mantenere questi meccanismi vitali.

Scrive Ooi Kean Hin:

*Dall’inizio procediamo unificando uomo e universo, focalizzandoci su “apertura e chiusura”. 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 [...].<sup>19</sup>*

“Apertura-chiusura” indica la relazione di una sostanza con il mondo esterno. Tutti, che si pratici Qigong o meno, mantengono le attività vitali naturalmente attraverso il meccanismo di “apertura-chiusura”.

Grazie alla capacità immaginativa e intuitiva della mente si genera l’incontro tra coscienza e spazio infinito, che permette l’acquisizione da parte dello Hunyuanqi originale delle “informazioni” dell’uomo, di modo che entrambi gli Hunyuanqi – dell’uomo e della natura – assumano le stesse caratteristiche. Viene inoltre rinforzato lo strato di Hunyuanqi intorno al corpo e aumentata la capacità dei tessuti e della pelle di portare fuori il Qi e accogliere il Qi esterno nel corpo con conseguenti effetti positivi su salute e benessere. Man mano che si pratica l’abilità di percepire il corpo, aumentano la sensibilità e l’intuizione, insieme con lo stato di salute.

## **Il movimento della mente negli esercizi statici e dinamici**

Come già detto la differenza tra i “soliti” esercizi fisici di palestra per stare in salute e quelli del ZNGQ sta nell’uso della coscienza. Nel ZNGQ il praticante “attira” il Qi con l’uso della mente. Il presupposto di base è che il Qi segue la mente.

Negli esercizi dinamici la mente/coscienza viene spostata durante i movimenti di apertura/chiusura, salita/discesa, dall’esterno del corpo all’interno e viceversa generando la fusione tra Qi della natura, (dell’universo) e Qi del praticante, è il caso della forma *Penqiguandingfa*; (Sollevare il Qi sopra la testa e riversarlo) che porta il Qi all’interno delle membrane, oppure si focalizza all’interno, nell’esecuzione del movimento come nella sequenza *XinShenZhuang* (Metodo di integrazione corpo e mente) che rinforza tutto il corpo allungando tendini, tonificando i muscoli, aprendo le articolazioni e attivando i canali energetici.

Negli esercizi statici la mente sta focalizzata in un punto o in una zona del corpo, come nel *Three Centers Merge* (Unione dei tre centri) oppure nell’esercizio *Roufu gong* in cui, mentre si esegue un

---

<sup>17</sup> Questo può avvenire a causa di fattori esogeni (stress, alimentazione ecc.) o fattori endogeni al corpo.

<sup>18</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>19</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.



massaggio rotatorio dell'epigastrio tra la punta inferiore dello sterno e l'ombelico, la mente riposa in profondità nella proiezione del punto, vicino alla colonna vertebrale.

Ci sono altre modalità di attrarre il Qi: esso può essere attratto e mobilizzato anche attraverso il suono, è questo il caso del *Metodo di riunire i cinque* del terzo livello dove si pronunciano sillabe che rappresentano i suoni collegati ai cinque organi interni o al Palazzo Hunyuan<sup>20</sup>, punto di raccolta del Qi dei 5 organi.

Un altro modo per attrarre il Qi è con la parola, questo per esempio accade nella formazione del campo di Qi che si fa sempre all'inizio di ogni classe: l'insegnante attraverso la recitazione delle *Otto Formule* attrae il Qi verso il luogo della pratica attraverso la forza della parola e dell'intenzione.

### **Lo stato di QiGong**

All'inizio di ogni sessione di Zhineng Qigong vengono create le condizioni affinché la pratica sia proficua, che significa che il Qi del corpo e della mente diventi abbondante.

Il praticante entra, e fa in modo di permanere, nello "stato di Qigong".

Si tratta di uno stato caratterizzato da un profondo rilassamento fisico e mentale. Il sistema corporeo si quietava, si apre dall'interno verso l'esterno e si predispone alla fusione con lo Hunyuanqi che è il passo successivo nella formazione del "campo di qi".

Possiamo dire che nel ZNQG il corpo è rilassato, la mente quieta e concentrata all'interno.

### **Livelli della materia e coscienza**

Abbiamo già detto che il Zhineng Qigong considera ogni cosa come la *summa* totale di materia, energia (Qi) e informazione recante; da questa prospettiva possiamo avanzare l'ipotesi che ci siano tre livelli di materia.

Il primo livello è quello in cui la materia si esprime principalmente attraverso la sua forma fisica; energia e informazione non si manifestano.

Nel secondo livello c'è la materia che si esprime attraverso energia e informazione, dove l'energia è la forma di espressione primaria.

Nel terzo livello la materia esiste solo come informazione: energia e aspetto fisico (forma) sono nascosti.

La coscienza è una di queste forme.

Nella teoria olistica Hunyuan una sostanza fisica è la forma coesa del suo Hunyuanqi.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Il Palazzo Hunyuan viene massaggiato durante l'esercizio RouFu gong.

<sup>21</sup> Potremmo indicarla come matrice energetica. Esiste il fenomeno dell'arto fantasma, per il quale nello spazio dell'arto amputato continuano a esserci sensazioni come se l'arto fosse ancora al suo posto.

*Le sostanze fisiche sono energia condensata. Si ritiene che l'energia sia rilasciata dalla materia e allo stesso tempo possa essere condensata attraverso l'informazione<sup>22</sup> (con l'uso della mente). Nella scienza del Zhineng Qigong la coscienza, Yishi,<sup>23</sup> è definita come un tipo particolare di materia che consiste di informazioni composte. Nella realtà, l'attività mentale è l'attività delle informazioni nel cervello e la coscienza è una forma di materia espressa come informazione.<sup>24</sup>*

## **Il “campo di Qi”**

La pratica del Zhineng Qigong avviene sempre all'interno del “campo di Qi”.

Il campo di Qi è un campo di “informazioni” la cui formazione viene guidata dall'insegnante prima di iniziare la pratica in classe. Come? Attraverso l'uso della propria mente/coscienza e la forza della parola connessa col cuore. Questi ingredienti insieme fanno realizzare la fusione tra Qi esterno e Qi dell'essere umano.<sup>25</sup>

In che modo si realizza lo stato di fusione? Facciamo un esempio pratico: se guardiamo un albero con la mente razionale e analitica vedremo il tronco, i rami, le foglie, la chioma. Ora immaginiamo invece di guardarlo espandendo lo sguardo per cogliere lo stesso albero nella sua globale espressione, in un colpo d'occhio ma con lo sguardo allargato pensiamo di attrarre, di assorbire la sua totale interezza dentro di noi. In questo modo, attraverso la mente immaginativa e percettiva l'albero diventa parte di noi e noi diventiamo un “intero” con esso.

Il campo di Qi ha dei confini precisi, di solito la stanza in cui ci si trova: la mente del leader copre tutti i praticanti e la stanza, come in una grande sfera di energia. Il campo sarà tanto più efficace quanto più numerosi sono i partecipanti, perché a loro volta questi ultimi partecipano alla sua formazione e alla sua forza con l'intento della loro mente/coscienza: per questo nel Zhineng Qigong viene sollecitata la pratica “sociale”, cioè di gruppo.

In un campo di Qi formato per l'insegnamento, l'insegnante può facilitare gli allievi nel fare gli esercizi, attraverso la visualizzazione della loro esecuzione, e rinforzare il campo creando l'immagine di una persona fatta di pura energia al centro del gruppo, la quale raccoglie tutte le informazioni, buone informazioni per influenzare positivamente la pratica di tutti.

Il campo di Qi e l'uso della mente sostengono e permeano l'intera pratica, permettendo di eseguire esercizi fisicamente impegnativi senza sentirsi affaticati dopo.

La cosa importante è che un intento chiaro permette alle informazioni nel campo di organizzarsi per la realizzazione dell'intento stesso.

---

<sup>22</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>23</sup> Il termine viene tradotto con: “coscienza”, “consapevolezza”, “processo cognitivo” o, in modo più semplice, “mente”.

<sup>24</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>25</sup> La formazione del campo non è una formalità, deve avere la forza del cuore: le parole trasmesse solo dalla bocca non hanno potenza.

Il campo di Qi può essere formato per scopi che vanno dall'insegnamento alla guarigione e i suoi effetti possono riverberarsi non solo sulla promozione della salute ma anche generare miglioramenti nella vitalità di animali, piante e oggetti della zona circostante.

Il Prof. Pang Ming ha sviluppato la Teoria del campo di informazioni prendendo spunto da un maestro di Qigong di Hang Zhou, il quale faceva mettere i pazienti in cerchio e poi serviva loro il tè. I pazienti stavano meglio. Si è chiesto come mai questo si verificasse, cosa faceva sì che le persone stessero meglio? Da lì ha elaborato la sua teoria<sup>26</sup>.

Il Dr. Pang Ming ha detto: *“Se vogliamo migliorare bisogna aprire la mente all’invisibile e usarlo”*<sup>27</sup>.

### **Teoria dello Yiyuanti: il corpo originale della mente**

Il concetto di coscienza è profondamente connesso con quello di *Yiyuanti*, la relazione fra questi due elementi è come quella fra l'acqua e le onde.

La teoria dello Yiyuanti, che significa “il corpo originale della mente” (*Yi* = mente; *Yuan* = originale, uno; *T* = corpo), sostiene che lo Yiyuanti è lo Hunyuanqi di ogni cellula cerebrale, un tipo di materia priva di forma. Essa è solo informazione e precisamente contiene l'informazione completa della vita umana.

*Le cellule cerebrali con i loro cambiamenti fisici, chimici e biologici sono il fondamento della formazione di Yiyuanti<sup>28</sup> che quindi ha il suo centro nel centro del cervello e da lì si diffonde nel cervello stesso e fuori da esso.*

*È in stretta connessione con il sistema nervoso dell'essere umano. Le cellule nervose hanno caratteristiche funzionali molto diverse da ogni altra cellula biologica, avendo oltre alla normale funzione metabolica una capacità molto forte di ricevere ed emettere informazioni per mezzo dell'energia.<sup>29</sup>*

L'attività delle cellule cerebrali è il fondamento dell'attività mentale, ma si tratta di due cose diverse. Per comprendere meglio consideriamo l'elettricità: essa è il fondamento delle onde elettromagnetiche, però il contenuto di queste è completamente diverso. Non si può dire che elettricità e onde elettromagnetiche siano la stessa cosa, semplicemente sono su due piani diversi.

*Yiyuanti esiste in una forma simile al campo elettromagnetico (ma non è la stessa cosa) ed è un moto di una forma di materia. Essa esiste in una forma diversa da ogni altra forma di materia ed è generata dal cervello umano, è legata alla corteccia cerebrale e di solito non può abbandonare il cervello umano.<sup>30</sup>*

---

<sup>26</sup> Weiming Gao, Il campo di Qi, Senior Participants Training (SPT), Como, Ott. 2017.

<sup>27</sup> Ibidem.

<sup>28</sup> Possiamo pensarla come la matrice olistico-energetica delle cellule del cervello.

<sup>29</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>30</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

Si è sviluppata con la crescita della corteccia cerebrale ed è contemporaneamente anche frutto dell'interazione sociale (famiglia, scuola, società, cultura ecc.).

## Formazione dello Yiyuanti

Nel periodo prenatale dell'essere umano, quando le cellule cerebrali raggiungono un livello di sviluppo critico, sia come numero di cellule sia come struttura, lo Yiyuanti prende forma.<sup>31</sup>

*Le cellule del cervello diventano altamente interconnesse per formare una massa olistica che permette allo Hunyuanqi all'interno e all'esterno delle cellule cerebrali di mescolarsi e trasformarsi in una forma olistica e uniforme che ha per nucleo il centro del cervello.*<sup>32</sup>

Durante la gravidanza gli stimoli interni ed esterni che il bambino riceve sono relativamente uniformi, il cervello resta in una situazione di bassa funzionalità. Fino alla nascita, al primo respiro, il bambino resta in una situazione di relativa quiete. In quel periodo lo Yiyuanti, pur contenendo già tutte le informazioni della vita, non ha ancora espresso le sue potenzialità ed è in una condizione essenziale, primitiva. Questa condizione viene chiamata *Yiyuanti primario*.

Dopo la nascita, tutti i cambiamenti a cui va incontro il bambino, esterni ed interni, relativi al processo naturale della crescita, vengono impressi nel cervello e anche lo Yiyuanti cambia, formando lo *Yiyuanti individuale* e *Yiyuanti condizionato*.

Lo Yiyuanti individuale si forma durante il processo di crescita: le informazioni che arrivano dal mondo oggettivo, interno (per esempio, organi del corpo) ed esterno (ambiente), filtrate attraverso i sensi, vengono interiorizzate nello Yiyuanti primario ed elaborate per formare il sistema di riferimento che permette alla persona di distinguere tra mondo oggettivo e soggettivo. Questo è il processo di passaggio dallo Yiyuanti individuale a quello condizionato.

*Con lo sviluppo delle attività vitali indipendenti, gli organi di senso del bambino iniziano a ricevere stimoli dall'interno e dall'esterno del corpo. Gli stimoli producono sensazioni. Dopo molte ripetizioni dello stimolo, la connessione fra Yiyuanti e gli organi di senso viene stabilita. Al contempo le informazioni raccolte attraverso gli organi di senso vengono impresse nello Yiyuanti andando a formare il sistema di riferimento.*<sup>33</sup>

## Come si forma l'attività mentale

*L'attività mentale dell'essere umano si forma progressivamente attraverso i ripetuti contatti col mondo oggettivo, attraverso la percezione del mondo soggettivo per mezzo degli organi di senso e attraverso la graduale acquisizione del linguaggio.*<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Questo avviene in particolar modo con la formazione di dendriti, che in una singola cellula cerebrale sono in media circa 10.000.

<sup>32</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>33</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>34</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

Il processo di apprendimento del linguaggio è di fondamentale importanza per lo sviluppo dell'attività mentale. Quando il neonato impara a parlare avviene la connessione tra la lingua degli adulti e le sostanze fisiche, si associano le parole agli oggetti, e attraverso il contatto con il "mondo sociale", viene sviluppato un sistema di riferimento e l'apprendimento della reazione agli stimoli. Da lì in poi inizia la formazione del sistema di riferimento che guiderà/condiziona il bambino prima, e l'adulto poi, nei suoi processi di pensiero e sistemi di credenze, nei suoi giudizi e nelle sue azioni. Il sistema di riferimento è anche la base dell'attività mentale per capire e reagire al mondo esterno e il modo in cui lo Yiyuanti conduce le attività vitali.

*L'attività mentale di una persona normale è quindi naturalmente condizionata.*<sup>35</sup>

Tuttavia l'attività mentale impiegata nella pratica del Qigong è diversa: si parla dell'uso della mente introvertito, ovvero la focalizzazione è all'interno.

*Questo rende il Qigong diverso rispetto ad altri esercizi per la promozione della salute. [...] Creare un corpo e una mente sani, respingere le malattie, persino sviluppare alcune "capacità latenti"<sup>36</sup> sono obiettivi raggiungibili attraverso una certa attività mentale.*<sup>37</sup>

L'attività mentale include il pensiero logico, quello immaginativo-intuitivo e quello percettivo.

Attraverso l'uso cosciente della mente tutti questi tipi di pensiero si integrano e fondono durante l'esecuzione degli esercizi.

Pian piano, il controllo dell'attività logico-concettuale permette la trasformazione da mente pensante a mente agente, una speciale condizione in cui la mente si libera dai pensieri diventando chiara e calma e il praticante entra nello *stato di Qigong* caratterizzato proprio da mente chiara e cuore quieto.

Attraverso la pratica del Qigong vengono anche sviluppate capacità che aiutano a modificare il sistema di riferimento per superare condizionamenti sbagliati e limitanti, e conquistare la libertà della mente per il miglioramento delle funzioni vitali e della salute in generale.

Ci si potrebbe chiedere in che modo quanto sopra sia connesso con il miglioramento della salute. In molti testi classici si parla della relazione tra emozioni, Qi e organi interni: sono le emozioni, i fattori interni che contribuiscono alla perdita di stabilità di mente e Qi.<sup>38</sup>

Considerato il fatto che il sistema di riferimento è lo strumento col quale reagiamo al mondo esterno, prendiamo le decisioni e più in generale agiamo la nostra vita, ecco l'importanza, attraverso la pratica del Qigong, di orientare diversamente la nostra attività mentale. Non più esclusivamente basati sul nostro sistema di riferimento pregresso, avremo la possibilità di

---

<sup>35</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>36</sup> non ordinarie [N.d.A.].

<sup>37</sup> Kean Hin 2013<sup>2</sup>.

<sup>38</sup> La rabbia eccessiva danneggia il fegato, la troppa gioia danneggia il cuore, le troppe preoccupazioni danneggiano la milza e il pancreas, la grande tristezza danneggia i polmoni, la troppa paura danneggia i reni.

transitare verso una condizione di maggiore stabilità emotiva per mantenere il nostro Qi ben distribuito e in armonia.

# L'IPNOSI

## **Cos'è l'ipnosi**

Possiamo definire lo stato ipnotico come uno stato alterato di coscienza che interessa corpo e mente, caratterizzato da un rilassamento profondo, simile al sonno e in cui l'attenzione della mente è focalizzata all'interno. E' uno stato che coinvolge profondamente tutti i sensi del soggetto.

Lo stato ipnotico può essere indotto dal soggetto stesso (in questo caso si parla di autoipnosi), o indotto da un'altra persona che attraverso l'uso di un certo tipo di linguaggio (suggestioni/evocazioni ipnotiche) guida il soggetto nell'esperienza ipnotica. Viene definito anche stato di trance.

La psicoterapia ipnotica è un metodo che usa e approfondisce questo fenomeno naturale per le finalità di recupero di risorse interiori atte al processo di evoluzione personale.

In realtà tutti nel nostro quotidiano sperimentiamo più volte, durante la giornata, momenti di cosiddetta trance: quando seduti davanti alla tazzina di caffè o a un piatto di minestra siamo secondi o minuti con lo sguardo fisso nel vuoto, quando guidiamo e raggiungiamo la nostra destinazione senza ricordare i particolari del tragitto, quando davanti alla televisione siamo così assorbiti dal programma da dimenticarci di tutto il resto, quando sogniamo ad occhi aperti.

I bambini piccoli sono spessissimo in una condizione di trance, sperimentano la realtà a livello dell'emisfero cerebrale destro, che è la parte del cervello più attiva durante gli stati di trance, deputata all'immaginazione, alla creatività, al gioco, all'intuizione.... Nel processo di crescita l'emisfero cerebrale sinistro viene via via sempre più coinvolto in favore dello sviluppo del pensiero logico, dell'apprendimento del linguaggio, della capacità di calcolo, con conseguente perdita e svalorizzazione delle facoltà dell'emisfero destro, che restano latenti se non addirittura vissute con timore.

Quindi lo stato ipnotico è un fenomeno naturale e fondamentale della nostra vita psichica, che può essere definito come un particolare stato di naturale "tranquillità ricettiva", uno stato di coscienza allargato, di concentrazione interna in cui la mente cosciente viene progressivamente depotenziata e rilassata a favore dell'attività della mente inconscia.

La comune trance quotidiana ha caratteristiche comportamentali che interessano corpo e mente e come già detto, conseguenti alla lateralizzazione cerebrale: passaggio al predominio dell'emisfero destro.

A livello fisico per es. gli occhi (le palpebre superiori si abbassano oppure gli occhi si sgranano, il globo oculare è caratterizzato dallo sguardo vacuo o fisso, perso lontano, il battito del polso rallenta, i riflessi rallentano (in auto c'è una tendenza agli incidenti), ci sono reazioni a sorpresa,

possono esserci alterazioni auditive, per es. cessazione momentanea dell'udito (a volte quando ci si "assenta" non si sente quello che ci hanno detto), la mente che vaga<sup>39</sup>.

Queste sono solo alcune delle caratteristiche della trance quotidiana. In questi momenti ci scordiamo per un momento quello che stiamo facendo e un altro esempio sono le piccole amnesie del tipo "ce l'ho sulla punta della lingua", che caratterizzano situazioni in cui siamo presi da compiti di carattere lineare, verbali o astratti. Dopo una ventina di minuti ci "risvegliamo" per recuperare il tempo sprecato.

Durante questi brevi momenti di trance "ci prendiamo una pausa" e secondo l'ipnologo E. Rossi ciò farebbe supporre un

*"passaggio al predominio dell'emisfero destro e all'attivazione del parasimpatico"*<sup>40</sup>.

La periodicità delle pause è di circa 90', si verifica la necessità di un cambio di ritmo.

Negli anni Ottanta Ernest Rossi indagava su questo fenomeno degli stati di trance quotidiani, sostenendo che esso sembra essere regolato dai ritmi psicofisiologici ultradiani, processi fisiologici che si verificano più volte al giorno con una periodicità di 90-120 minuti e che

*rappresentano una normale alterazione della coscienza e costituiscono uno dei principali fondamenti di natura psicofisiologica delle alterazioni dello stato di coscienza e del comportamento nella vita d'ogni giorno*<sup>41</sup>.

Il nostro cervello alterna, non solo durante il sonno ma anche durante la giornata, fasi di intensa attività con un picco di massimo rendimento a fasi di riposo di circa 20' al fine di recuperare le forze. In questa fase si possono verificare i fenomeni di trance quotidiana.<sup>42</sup>

## Cenni storici

Nella metà del 1700 il medico viennese Anton Mesmer maturò la convinzione che l'applicazione di magneti poteva avere un effetto terapeutico sull'organismo umano e creò il Mesmerismo (magnetismo animale), corrente di pensiero che ebbe largo seguito in Francia. Egli venne boicottato dalla classe scientifica e successivamente smentito da una commissione d'inchiesta nominata da Luigi XVI, re di Francia.

Bisognerà attendere il secolo successivo per incontrare i termini "ipnosi" e "ipnotismo" che furono conati da James Braid il quale invece diede importanza alla suggestione, scoprendo che non era necessario l'intervento di alcuna forza magnetica, bastava concentrare l'attenzione del soggetto su una sola unica idea per ottenere gli stessi effetti. Questo fenomeno fu chiamato da Braid "monoideismo".

---

<sup>39</sup> E. L. Rossi, 1985.

<sup>40</sup> Ernest L. Rossi, 1984.

<sup>41</sup> E. L. Rossi.

<sup>42</sup> Ibidem.



Fu Jean Martin Charcot nella metà del 1800 all'ospedale della Salpêtrière di Parigi a usare l'ipnosi in terapia per curare i casi di isteria.

Anche Freud, che aveva studiato l'ipnosi con Charcot iniziò a praticarla sistematicamente e ne fu entusiasta in un primo momento, salvo poi abbandonarla per i risultati non definitivi che si ottenevano (curava i sintomi e non il disagio profondo) e creare il nuovo metodo della psicanalisi.

Si trattava di ipnosi direttiva che Mauro Scardovelli definisce "primitiva" malgrado

*Essa rivela indubbiamente ancora una sua utilità, - si pensi al suo impiego per sopprimere o ridurre il dolore fisico senza ricorrere all'anestesia -, ma non può considerarsi una forma di terapia<sup>43</sup>.*

L'odierna ipnosi porta il nome di Milton Erickson, (1901-1980), medico psichiatra e psicoterapeuta statunitense, il cui modo di operare fu il riferimento fondamentale dei più recenti approcci alla terapia e alla crescita personale come la Terapia Strategica, la Terapia Sistemica, la PNL. Milton Erickson creò l'approccio informale alla trance ipnotica o ipnosi senza ipnosi.

Le evoluzioni più recenti sono quelle dell'Ipnosi Post-Ericksoniana, ad essa appartiene l'ipnosi umanistica.

L'ipnosi umanistica di Mauro Scardovelli ha ampliato il metodo indiretto utilizzando anche il lavoro sul corpo e sull'energia, usa tecniche ispirate dalle costellazioni familiari di Bert Hellinger, per ripristinare gli ordini dell'amore, come ad es. "Contattare l'essenza dei genitori", tecniche ispirate direttamente dal buddismo, che costituisce una cornice di riferimento a tutto il lavoro, ad esempio "Attraversare il dolore"<sup>44</sup>.

Appartiene a questo approccio anche quello del "Continuum di consapevolezza, o Mindfulness nella relazione con utilizzo e ratifica degli stati di trance che emergono naturalmente"<sup>45</sup> (ipnosi senza ipnosi o approccio informale alla trance ipnotica). Questo approccio sviluppato dallo psicoterapeuta Paolo Testa integra la trance naturalistica ericksoniana nella metodologia Mindfulness<sup>46</sup>, parola inglese che significa consapevolezza, nel senso di prestare attenzione, con intenzione al momento presente e in modo non giudicante. Siamo sempre nella sfera dell'ipnosi *umanistica ed esperienziale*, che considera le persone come possessori di risorse e capacità di evolvere e realizzare il proprio potenziale di esseri umani integri e consapevoli.<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup> [http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza\\_di\\_se/Ipnosi\\_umanistica.html](http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Ipnosi_umanistica.html).

<sup>44</sup> Ibidem.

<sup>45</sup> Approccio impiegato dallo psicoterapeuta Paolo Testa nel suo metodo Mindfulness Project.

<sup>46</sup> Metodologia creata da Jon KabatZhin, professore di medicina presso la University of Massachusetts, impiegata sia in ambito medico che in ambito psicoterapeutico. Recentemente il suo uso ha abbracciato anche l'ambito educativo e organizzativo.

<sup>47</sup> Testa Paolo, L'ipnosi questa sconosciuta, Articolo, 2011.

## Tipi di induzione ipnotica

Da quanto sopra esposto deduciamo che esistono varie modalità di induzione dello stato di trance.

**L'induzione con metodo diretto** è la modalità che si basa su istruzioni di comportamento espresse in modo direttivo, esplicite e definite, veri e propri comandi su cui il paziente viene invitato a focalizzarsi. L'intento è dichiarato e l'induzione è strutturata es. "facciamo una seduta di ipnosi" e "a un mio segnale tu entrerai in trance", "rilassati". Si tratta di ordini perentori che comportano un atteggiamento di accettazione acritica da parte del cliente ma che potrebbero anche incontrare un rifiuto, ed è appunto la loro esecuzione che indica la responsabilità del soggetto: la sua risposta costituisce essa stessa un indicatore dello stato di trance.

L'ipnotista nella relazione col cliente non è sullo stesso piano ma in posizione "up" rispetto al cliente che è invece in posizione "down".

La modalità moderna di induzione dello stato di trance è quella creata da Erickson: **l'induzione indiretta convenzionale**.

La caratteristica di questo approccio è che non viene detto al soggetto cosa deve fare, ma si facilita il sistema di risposte che il paziente può dare autonomamente senza compiere uno sforzo cosciente. La comunicazione indiretta usa metafore, storie e aneddoti che stimolano la mente inconscia alla elaborazione e all'apprendimento di nuovi modi di funzionare.

La trance ipnotica viene indotta in modo informale ricorrendo al linguaggio ipnotico nel raccontare storie, aneddoti e metafore che portano la persona alla concentrazione e all'elaborazione interna creativa con attivazione di risorse, nuove idee e convinzioni. Viene anche definita "*ipnosi naturalistica*" e "*ipnosi senza ipnosi*". Tipiche frasi di questo approccio sono: "Ti racconto una storia... E mentre te la racconto il tuo corpo può mettersi comodo, e in questo modo io farò le mie associazioni e tu farai le tue".

L'ipnosi naturalistica ha come presupposti che ogni persona dispone di risorse di autoguarigione, essa usa caratteristiche che in natura esistono da sempre, da cui trarre insegnamenti e a seconda del problema che porta il soggetto, vengono usate metafore adatte.

Alcuni esempi:

- Per aiutare la persona ad accettare gli eventi la metafora usata è che In natura tutto cambia;
- abbiamo le risorse nel nostro profondo, così come la natura nasconde i suoi tesori, la perla nell'ostrica in fondo al mare, le radici degli alberi;
- ognuno di noi è diverso, così come lo è ogni stelo d'erba ogni albero;
- non possiamo controllare o contrastare le forze della natura: ogni cosa è in continua trasformazione, nulla dura in eterno, né felicità né infelicità "L'unica costante è il cambiamento" come disse Eraclito.
- a volte la natura cambia repentinamente e irreversibilmente, così come a volte siamo costretti a cambiare velocemente strategie e ad adattarci e ogni giorno è un susseguirsi

incessante di cambiamenti, ciò è anche un invito ad accettare che il tempo scorre incessantemente<sup>48</sup>.

Come già menzionato nell'Introduzione all'elaborato, una caratteristica della relazione tra terapeuta e cliente del metodo indiretto sta nella cosiddetta *Attenzione responsiva del terapeuta*: il terapeuta ha massima concentrazione nei confronti del soggetto ed entra egli stesso in uno stato ipnotico tale da indurlo nel soggetto.

Un'altra modalità è tramite **rilassamento progressivo**, passando cioè dal rilassamento delle varie parti del corpo alla trance vera e propria e anche attraverso la **fissazione dello sguardo su un punto** o un oggetto e la focalizzazione della consapevolezza dei vari sistemi sensoriali. L'ipnologo invita il soggetto a divenire consapevole di ciò che vede, prova e sente, e dei progressivi cambiamenti che sperimenta via via che si lascia pervadere dallo stato di distensione e concentrazione.

Questo metodo appartiene anche a varie tecniche di meditazione che usano la concentrazione dello sguardo su un oggetto come metodo per raggiungere a stati di quiete mentale profonda.

Nella immaginazione attiva e visualizzazione creativa l'ipnologo suggerisce immagini metaforiche o veri e propri viaggi di fantasia che catturano l'attenzione della mente conscia e stimolano contemporaneamente l'emisfero destro deputato all'immaginario, favorendo l'ingresso nello stato alterato di coscienza.<sup>49</sup>

## **Il modello operativo dell'ipnosi**

Il modello operativo che fa da riferimento alla metodologia dell'ipnosi distingue la mente conscia (l'insieme dei processi mentali di cui abbiamo coscienza) dalla mente inconscia (l'insieme dei processi mentali che sono al di là della consapevolezza cosciente). Con mente inconscia (viene definita anche come Inconscio superiore, Mente Profonda, Saggia, Guida interiore, Guaritore interno ecc.,) ci si riferisce a parti dell'attività mentale più evolute, che possono riorganizzare, strutturare, ristrutturare. Poi c'è la parte della mente meno evoluta, o Inconscio inferiore sede di pulsioni e forze istintuali, parti infantili, adolescenziali che appartengono al mondo emotivo e che sono da canalizzare o controllare.<sup>50</sup>

Il cliente viene aiutato ad entrare in contatto profondo con la sua mente inconscia, intesa come il centro vitale e creativo della persona. La frattura e il conflitto conscio-inconscio, all'origine del disagio fisico e psichico, viene appianato e risolto parlando un nuovo tipo di linguaggio, idoneo a creare un ponte tra le due aree della mente.

---

<sup>48</sup> Aa.vv. La terapia naturalistica di Milton Erickson. L'uso dell'ipnosi nel rispetto del soggetto, dei suoi contesti e dei suoi modelli di relazione. A cura di Claudio Mammini e Renzo Balugani, Ed. Franco Angeli srl, Milano, 2014.

<sup>49</sup> Testa P., 2011

<sup>50</sup> Testa P., 2011

L'abilità dell'ipnotista consiste nell'entrare in comunicazione con l'inconscio del cliente, attraverso i segnali fisiologici che esso via via fornisce, mentre la persona rimane sufficientemente vigile per seguire il processo, e imparare a sua volta ad affidarsi e a comunicare con il proprio inconscio.

*Non si tratta quindi di ridurre la consapevolezza, ma di ampliarla, non di cedere al sonno della coscienza, ma di risvegliarsi ad una nuova e più profonda comprensione di sé e del mondo, unica in grado di garantire una vita piena e soddisfacente.<sup>51</sup>*

## **A cosa serve l'ipnosi<sup>52</sup>**

L'ipnosi serve a liberarsi da sintomi di tipo psicosomatico, come alcuni tipi di cefalee o disturbi digestivi, o psichico, come fobie, paure, insicurezze ecc.

Ma anche a scoprire e attivare risorse, qualità; acquisire nuove convinzioni e nuove modalità di comportamento; risolvere conflitti tra conscio e inconscio che sono alla base di molti disturbi; far cooperare la mente cognitiva con quella profonda; entrare in contatto con parti profonde di sé; gestire lo stress e rilassarsi.

Scrive Paolo Testa:

*L'ipnosi clinica può essere definita come l'insieme delle procedure atte a sviluppare e utilizzare gli stati di trance al fine di favorire l'armonizzazione delle funzioni cerebrali, l'integrazione di pensiero ed intuizione, ragione ed emozione: un allenamento progressivo a far funzionare l'emisfero destro per attivare risorse e capacità allo scopo di favorire il cambiamento. Grazie all'ipnosi è, quindi, possibile una profonda ristrutturazione della personalità e la conseguente risoluzione di sintomi psicologici e di disturbi psicosomatici (che possiamo considerare proprio come il risultato della disarmonizzazione dell'uomo nevrotico e cioè del condizionamento che determina il predominio di una parte del sé sull'altra). Compito dell'ipnoterapeuta è quello di accompagnare la persona nel suo naturale processo di trance, facilitando il contatto con il Sé profondo e la comunicazione con la mente inconscia. Il processo dell'ipnosi è un vero e proprio training attraverso il quale la persona apprende progressivamente ad entrare in trance e a gestire questo stato lasciando fare all'inconscio. Il termine training implica la possibilità di imparare non solo ad entrare ed uscire dalla trance ma soprattutto ad utilizzare questa particolare condizione psicologica per il cambiamento personale, la soluzione di problemi, la gestione dello stress.<sup>53</sup>*

## **Quando l'ipnosi incontra la Meditazione**

Diverse metodologie della psicoterapia e della spiritualità hanno elaborato metodi per facilitare il processo di contatto e connessione con il mondo interiore. Le prime con lo scopo di portare in

---

<sup>51</sup> Scardovelli Mauro, [ww.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza\\_di\\_se/Ipnosi\\_umanistica.html](http://ww.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Ipnosi_umanistica.html)

<sup>52</sup> Testa P., Fare amicizia col proprio inconscio: L'ipnosi e la meditazione al servizio della salute psicofisica – Presentazione pptx Ipnosi Umanistica Ipnosi ericksoniana.

<sup>53</sup> Testa P., 2011.

primo piano i bisogni e i significati profondi che determinano le nostre scelte, le seconde al fine di rilassare il sistema psicofisico e pacificare la mente.

Il tratto comune è quello di facilitare il passaggio da una modalità di pensiero ed elaborazione razionale a una che appartiene a quella saggezza interiore enfatizzata nell'approccio ericksoniano, ricca di fantasia, di immagini interne e di dialogo con parti di noi che in questo modo hanno la possibilità di emergere. Si attiva uno spostamento da uno stato di coscienza ordinario a uno straordinario, per accedere a qualcosa che è sempre presente nel momento in cui ci permettiamo di entrare in connessione col nostro mondo interiore e di assorbirci in esso.

*“Questo è il cammino di evoluzione della coscienza verso dimensioni transpersonali, laddove per transpersonale si intende una mente in cui prevalgono stati di consapevolezza disidentificata ed “emozioni mature” come la compassione, l'amore, la saggezza che riconosce l'interconnessione di tutti gli esseri.”<sup>54</sup>*

Scrive Mauro Scardovelli a proposito di ipnosi umanistica e meditazione:

*L'ipnosi umanistica è una pratica terapeutica vera e propria, idonea, grazie all'esperienza clinica dell'ipnotista, ad essere indirizzata per sciogliere specifici problemi del cliente, oltre che per far evolvere il suo stato di coscienza in generale. Pertanto, mentre è possibile praticare la meditazione per anni e anni e non fare grandi progressi rispetto ai problemi di carattere nevrotico, in quanto non si tratta di uno strumento mirato a questo scopo, con l'ipnosi umanistica si utilizza la comunicazione con la mente profonda, o scintilla divina, proprio per trattare questo tipo di problemi.*

*La meditazione è concentrazione dell'attenzione sull'essere [...] Ma in sé non garantisce la soluzione dei problemi nevrotici, che possono ricomparire immutati quando la persona rientra nel suo ordinario stato di consapevolezza.*

*L'ipnosi umanistica può definirsi una forma di meditazione guidata da un facilitatore esperto o da un terapeuta. In tal modo lo stato meditativo può essere direttamente utilizzato per sciogliere i nodi nevrotici e liberare la persona dai vincoli del suo copione di vita. L'ipnosi umanistica deriva da una sintesi tra psicologia orientale e psicoterapia occidentale, la prima focalizzata su mete spirituali, la seconda specializzata nel trattamento delle strutture nevrotiche e patologiche individuali<sup>55</sup>.*

## **Autoipnosi**

Accedere agli stati di trance vuol dire imparare gradualmente ad avvicinarsi agli stati profondi ed essenziali della nostra mente, caratterizzati dalla calma, recettività, senso di fiducia e apertura. Questo processo di apprendimento si realizza anche con l'autoipnosi: una volta fatta esperienza di trance con l'aiuto dell'ipnologo si può ampliarne gli effetti con la pratica dell'autoipnosi, che risulta

---

<sup>54</sup> Testa P., Il processo ipnotico di elaborazione creativa: connettersi alla saggezza interiore e aprirsi alla dimensione transpersonale, Articolo.

<sup>55</sup> [www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza\\_di\\_se/Ipnosi\\_umanistica.html](http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Ipnosi_umanistica.html).

facilitata dalle precedenti esperienze di eteroipnosi e che, a sua volta, facilita quest'ultima in un processo di autorinforzo<sup>56</sup>.

Il principio fondamentale dell'autoipnosi in un'ottica ericksoniana è quello di apprendere a fidarsi e lasciare fare alla mente profonda: non si tratta di dire a se stessi cosa fare, quanto di suggerire alla propria mente profonda di attivare risorse e cambiamenti interni per arrivare a determinati risultati e obiettivi. Molto importante avere un atteggiamento di fiducia, apertura e lasciar fare alla saggezza interiore.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Testa P., 2011.

<sup>57</sup> Testa P., Il potere della parola e dell'intenzione nell'autoipnosi e nella meditazione, Articolo.

## IPNOSI E ZHINENG QIGONG

### **Punti di incontro e differenze**

Piano piano ci stiamo avvicinando all'oggetto di questo elaborato: individuare similitudini e differenze tra Ipnosi e Zhineng Qigong.

La prima cosa che desidero puntualizzare è che, parlando di Ipnosi, la cornice di riferimento è quella dell'ipnosi Ericksoniana, naturalistica, definita anche ipnosi informale o ipnosi senza ipnosi, essendo evidente che la prima forma primitiva di ipnosi, quella direttiva dei tempi di Freud non ha nulla in comune con il Zhineng Qigong, se non l'aspetto del rilassamento.

Una similitudine è la focalizzazione verso il mondo interiore,

Tuttavia mentre nell'ipnosi il mondo interiore è inteso come consapevolizzazione di vissuti, metafore e memorie con l'obiettivo di una ristrutturazione della personalità, nel ZNQG la concentrazione interna è sulla percezione del corpo nell'acquisizione e scambio con l'energia universale, per il mantenimento e miglioramento della salute e per l'autoelevazione di sé.

Nel Zhineng Qigong, durante la formazione del campo viene usata la mente intuitiva e immaginativa.

L'insegnante, dopo aver suggerito di guardare, dal centro della testa, un punto vuoto lontano sulla linea dell'orizzonte, guida la classe a ritrarre lo sguardo nel centro della testa e da lì a "illuminare dal centro della testa" ogni parte del corpo, dalla testa ai piedi, indicando, parte dopo parte, e sottolineando il fatto che ogni parte illuminata diventa presente e rilassata. Viene in questo modo raggiunto uno stato di rilassamento corporeo che prepara la fase successiva che è quella della visualizzazione/percezione del corpo come sistema aperto e in connessione con l'energia primordiale dell'universo (Qi).

Questo potrebbe ricordare il metodo di induzione ipnotica di rilassamento muscolare citato prima o il Rilassamento progressivo di Jacobson, ma il setting è diverso perché nel ZNQG l'esercizio si fa in piedi o seduti sulla cima della sedia con la schiena eretta, mentre nella seduta di ipnosi si sta generalmente sdraiati. In secondo luogo nel Rilassamento Segmentario di Jacobson si raggiunge l'obiettivo del rilassamento fisico attraverso contrazioni muscolari delle varie parti del corpo<sup>58</sup>.

A proposito del linguaggio.

La voce dell'insegnante che pronuncia le otto formule, vere e proprie suggestioni, con l'uso della voce nelle sue declinazioni di tono e ritmo, unita all'intenzione che promana dalla sua

---

<sup>58</sup> Nel Rilassamento muscolare di Jacobson il presupposto è che i muscoli hanno un tono di base che in seguito alla contrazione si abbassa, ottenendo un rilassamento muscolare.

mente/cuore<sup>59</sup> e unita alla mente del praticanti, guidano tutto il processo di fusione, attraverso l'uso della mente intuitiva e percettiva con l'energia universale, illimitata e inesauribile.

Nel campo di informazioni vengono "immesse" informazioni positive, cioè pensieri di buona qualità rispetto alla salute o al benessere generale del gruppo o personale. L'esperienza della fusione e dell'unione con il Qi primordiale può essere molto profonda.

E' una induzione dello stato di trance, l'attenzione della mente è introvertita e da questo stato ha inizio la pratica delle varie forme di primo o secondo livello. Durante l'esecuzione le suggestioni vengono reiterate più volte così come la focalizzazione della mente dentro il corpo o nell'apertura e chiusura e assorbimento dall'esterno e raccolta in profondità del Qi nel corpo.

Tutta la pratica è svolta in uno stato di rilassamento profondo ma attivo nel senso che il praticante muove il corpo passando da un esercizio all'altro con la mente molto assorbita all'interno dei muscoli/vertebre/percezione dell'energia.

Ma se l'induzione dello stato di trance e la mente concentrata e in osservazione interna costituiscono due similitudini, la grande differenza è proprio nel campo di informazioni, il campo di Qi entro il quale si svolge tutta la pratica.

Durante la pratica nel ZNQG si sta prevalentemente in piedi o seduti sulla punta della sedia, in modo da mantenere la spina dorsale diritta, per mantenere lo stato di "presenza" nell'esecuzione degli esercizi, come in alcuni tipi di meditazione seduta. Gli esercizi aprono i canali energetici di tutto il corpo, aumentano la forza fisica e mentale, il tutto si traduce in una maggiore quantità di qi in circolazione nel corpo/mente.

Il setting della seduta ipnotica è favorevole al totale relax: ambiente comodo e tranquillo, da sdraiati su un lettino o su una comoda poltrona in modo da essere predisposti al "viaggio interiore" e al rilassamento.

Come in ogni forma di psicoterapia la relazione tra ipnologo e persona è fondamentale, ed è una relazione uno a uno, una relazione di totale fiducia: l'"alleanza di lavoro" è fondamentale per l'efficacia della terapia tanto da essere definita l'ingrediente principale per la riuscita del percorso terapeutico, al di là della tecnica. Un percorso di ipnosi di solito inizia con alcuni incontri che servono sia per la raccolta dei dati (anamnesi) ma soprattutto per la creazione della buona relazione. La seduta ipnotica attraversa fasi precise che sono: Preparazione, Induzione, Approfondimento, Verifiche ecologiche, Uscita e Verbalizzazione.

Nella Preparazione si individuano gli obiettivi attraverso domande (cosa vuoi risolvere, cosa vuoi cambiare, cosa vuoi ottenere) e questa fase è importante per dare una direzione all'inconscio, somiglia all'organizzazione di un campo energetico.

C'è poi una fase di apprendimento al rilassamento, ad affidarsi e concentrare la mente eliminando i pensieri distraenti. Nella mia esperienza questa fase è molto importante perché non appartiene all'esperienza comune la pratica del rilassamento, del "viaggio interiore" e soprattutto dell'uso

---

<sup>59</sup> Secondo il pensiero cinese il cuore è la sede della mente.



della fantasia e della creatività finalizzato alla ricerca di soluzioni. La maggior parte delle persone ignora che il nostro cervello non fa differenza tra realtà e fantasia. Questo non solo è scientificamente provato ma è anche esperienza comune, per fare un esempio un po' estremo ma che rende l'idea: una persona che soffre di manie di persecuzione o altre ossessioni sperimenta una realtà persecutoria che per una persona "normale" non esiste, e che la induce a vivere con le persiane abbassate per non fare entrare gli extraterrestri.

L'Induzione prevede l'uso del linguaggio ipnotico e la comunicazione a doppio livello (che parla al conscio e con l'inconscio). L'induzione può essere fatta anche con metodo indiretto dove il linguaggio ipnotico viene usato nel raccontare storie, aneddoti, metafore specifiche in base agli obiettivi stabiliti e alla tecnica usata. Per esempio in un sogno guidato si può suggerire di immaginare di entrare in una grotta (la parte più profonda di se stessi) dove si incontrerà una persona saggia che ci conosce da quando esistiamo (la mente saggia) e che ci farà un dono speciale (risorse: coraggio, perseveranza ecc.) di cui abbiamo bisogno per affrontare il drago che tanto fa soffrire le persone del villaggio (le nostre paure che opprimono le varie parti della personalità).

La Verifica ecologica dei cambiamenti interni effettuati è importante per assicurarsi che la ristrutturazione della personalità non comporti conseguenze negative per nessuna delle sue parti. Anch'essa viene fatta attraverso domande, per es. "Cosa accadrà nella tua vita quando avrai ottenuto/risolto/cambiato...? Cosa guadagni/perdi dal cambiamento? In che modo la tua vita sarà migliore?"

L'uscita dalla trance precede la Verbalizzazione, nella quale il soggetto condivide la propria esperienza e dà un feedback per esempio sulle sensazioni di rilassamento, leggerezza, pesantezza, distensione, stato di consapevolezza allargato o distrazione. La percezione alterata di se stessi già di per sé può aiutare a modificare la visione del mondo interno e della relazione con gli altri.

Dal punto di vista delle fasi, nel ZNQG la preparazione e l'induzione sono unite nella formazione del campo di Qi.

Anche qui c'è l'aspetto che, a mio avviso è un punto molto importante: arrivare ad avere una percezione alterata di sé che coincida con una percezione energetica: il proprio corpo di Qi e la fusione con il Qi esterno, il campo di informazioni. L'obiettivo dell'insegnante è acquisire la consapevolezza di questa dimensione energetica e guidare da questo "luogo" i praticanti ad avere la stessa esperienza, ci vuole un allenamento, sia dell'insegnante a guidare la classe e contemporaneamente stare/rinforzare il "campo", sia dei praticanti a praticare.

Ecco l'importanza della pratica individuale.

Così come l'autoipnosi è un allenamento che serve al soggetto per entrare più in confidenza con il rilassamento, la fiducia nella propria mente e il rinforzo dell'esperienza fatta con il terapeuta, la pratica individuale nel ZNQG permette al praticante di sperimentare sempre di più lo stato di quiete mentale e di coscienza introvertita nel quale fare gli esercizi e di vivere l'efficacia della pratica nelle sue varie declinazioni: fisica, mentale, emotiva. Gli effetti sono gli stessi ma ovviamente nel rispetto dei diversi obiettivi.

Nel ZNQG non ci sono verifiche ecologiche, in quanto il presupposto è che si tratta di una pratica per il miglioramento della salute e della vita in generale attraverso l'esercizio fisico/energetico che apre i canali energetici e stimola la circolazione e il riequilibrio e l'accumulo del Qi nel corpo/mente, e mancano totalmente la fase di verbalizzazione ed elaborazione dei propri vissuti.

Durante la seduta di ipnosi non si fanno esercizi fisici. Il rilassamento segmentario, se eventualmente utilizzato serve per entrare nello stato di trance, dove il corpo viene percepito pesante o leggero ma resta "abbandonato" a favore di un lavoro di contatto con la mente inconscia.

Nel ZNQG il corpo si rilassa e la mente si espande, c'è una vitalità speciale nel rilassamento che deriva dal contatto col Qi primordiale. Infatti si parla di rilassamento attivo.

Un'altra differenza importante sta nell'obiettivo: L'obiettivo dell'ipnosi sta nella comunicazione con la mente inconscia attraverso lo stato di trance al fine di ristrutturare profondamente la personalità, sciogliere nodi nevrotici, risolvere disturbi psicosomatici generati da disarmonie tipiche della prevalenza di una parte del sé sull'altra.

L'obiettivo del ZNQG è quello di mantenere e migliorare stato di salute in primis, rendere il corpo e la mente forti per poi sviluppare quelle capacità straordinarie che aiutano nell'autoelevazione di sé. Il respiro sociale è un'altra caratteristica del ZNQG: migliorare come persone in modo da contribuire al miglioramento della società.

L'Ipnosi ha lo scopo di migliorare la qualità della vita della persona ma il modo in cui è perseguito è diverso, La dimensione sociale esiste, soprattutto nelle ultime evoluzioni di cui ho già accennato, l'ipnosi umanistica o Continuum di consapevolezza con ratifica dello stato, ma resta un obiettivo sottinteso: se migliorano le persone di conseguenza la società sarà migliore.

Per concludere: l'ipnosi è una terapia, un insieme di pratiche che

*consentono una comunicazione terapeutica verso i vari livelli della mente e principalmente verso la mente profonda, inconscia, per evocare "stati risorsa" e cambiamenti terapeutici. L'ipnosi funziona essenzialmente nel dissociare il conscio dall'inconscio, depotenziando il controllo e l'interferenza della mente conscia per permettere l'attivazione di processi creativi di elaborazione interna propri della mente inconscia saggia che trasforma e riorganizza le psicodinamiche della mente inconscia "inferiore" (sciogliendo le emozioni accumulate, elaborando gli schemi cognitivi, le decisioni e le credenze limitanti, ridimensionando tratti caratteriali patologici e i meccanismi di difesa non adattivi, desensibilizzando le situazioni pregresse traumatiche che condizionano negativamente il presente)<sup>60</sup>.*

Il ZNQG non è una terapia ma un approccio che investe tutti i piani dell'essere: fisico, mentale, emotivo, energetico. Le naturali ricadute terapeutiche sono conseguenti alla pratica, non sono l'obiettivo primario della pratica.

---

<sup>60</sup> Testa P., L'ipnosi questa sconosciuta, Articolo, 2011.

## CONCLUSIONI

Da tutto quanto precedentemente esposto possiamo dire che in comune le due discipline hanno uno stato di coscienza alterato, di consapevolezza espansa, che può essere definito “trance” caratterizzato da rilassamento fisico e mentale, indotto attraverso suggestioni/evocazioni ad hoc che appartengono ai due campi di applicazione.

Inoltre l’insegnante di ZNQG entra e permane in uno stato di trance nella creazione del campo di Qi, così come l’ipnologo guida la seduta in uno stato di trance.

Anche l’ipnosi ha come obiettivo il miglioramento della vita della persona, anche se fatto in modo diverso. Ed è da qui che iniziano a delinearsi le diversità che sono da ravvisarsi innanzitutto nello scopo e nella durata.

Il ZNQG è una pratica di vita, che dura tutta la vita e che ha come obiettivo il miglioramento della vita nella sua globalità: salute fisica, salute mentale e psicologica attraverso l’autoelevazione di sé in modo efficiente ed efficace. L’ipnosi è una pratica terapeutica che ha come principale campo di intervento la sfera psichica e la ristrutturazione profonda della personalità in un periodo di tempo limitato.

Per quanto riguarda le metodologie l’ enorme differenza sta nell’aspetto energetico e nella pratica fisica/mentale: l’ipnologo non crea il campo di Qi in modo intenzionale e quindi la seduta non avviene all’interno del campo di informazioni. L’aspetto energetico non è manifesto e manca l’intento sia del terapeuta che della persona in quella direzione. Inoltre nell’ipnosi manca completamente la pratica fisica e mentale all’interno del campo di informazioni che viene creato intenzionalmente da insegnante e praticanti.

Nella mia esperienza personale quando guido una classe mi rendo conto di essere in uno stato di trance che reitero/rinforzo spesso, attraverso la modulazione della voce nel tono e soprattutto nel ritmo, ma anche attraverso movimenti - soprattutto Laqi, nelle sue varie declinazioni, e spirali - che mi facilitano nella percezione del Qi e nella esperienza della fusione per la formazione del “campo”. E’ ancora poco l’allenamento nell’immaginare la “persona di Qi” al centro della stanza e nella delimitazione del campo. A questo proposito penso che avere a disposizione informazioni teoriche sia di fondamentale importanza, (traduzioni di articoli e libri).

Credo che l’ipnosi possa offrire spunti interessanti di integrazione nella pratica del ZNQG, penso per esempio alle forme di rilassamento che passano in rassegna tutto il corpo e che potrebbero essere propedeutiche al rilassamento in piedi, alla visualizzazione creativa, (per es. focalizzata all’obiettivo specifico del campo di informazioni) che potrebbe essere un aiuto per le persone ad accedere a uno stato alterato di coscienza in fiducia, e alla condivisione finale di “gioie e dolori” della pratica, che in “giusta dose” (e qui bisogna guidare per non eccedere) aiuta a rinforzare il senso di appartenenza e a rassicurare, depotenziando il senso di incapacità e di impotenza per coloro che dicono di “non sentire”, “non percepire” e di non riuscire a immaginare.

## BIBLIOGRAFIA

AA.VV. *La terapia naturalistica di Milton Erickson. L'uso dell'ipnosi nel rispetto del soggetto, dei suoi contesti e dei suoi modelli di relazione*. A cura di Claudio Mammini e Renzo Balugani, Ed. Franco Angeli srl, Milano, 2014.

KEAN HIN, Ooi, *Il Zhineng Qigong I: Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong*, CreateSpace Independent Publishing Platform, s.l. 2013<sup>1</sup>.

KEAN HIN, Ooi, *Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente (yishi) e Coltivazione della virtù (daode)*, CreateSpace Independent Publishing Platform, s.l. 2013<sup>2</sup>.

MARINO, Vito – TESTA, Ramon, *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Nuova Ipsa, Palermo 2007.

MOLLÉ, BIANCA, *Reboot & Rejoice: How I Healed from Parkinson's Disease Using the Body/Mind Practice of Qigong: Regimen, Background, and Personal Reflections*, Mettamorphix Press, s.l. 2013.

ROSSI ERNEST L., in Appendice, *Gli stati alterati di coscienza nella vita quotidiana: i ritmi ultradiani in l'Esperienza dell'ipnosi di Milton Erikson e Ernest Rossi*, ed: Astrolabio 1985.

ROSSI ERNEST L., in *Handbook of Altered States* a cura di B. Wolman, Van Nostrand Reinhold, 1984.

SCARDOVELLI MAURO, [www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza\\_di\\_se/Ipnosi\\_umanistica.html](http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Ipnosi_umanistica.html)

TESTA PAOLO, *L'ipnosi questa sconosciuta*, Articolo, 2011.

TESTA PAOLO, *Il potere della parola e dell'intenzione nell'autoipnosi e nella meditazione*, Articolo.

TESTA PAOLO, *Il processo ipnotico di elaborazione creativa: connettersi alla saggezza interiore e aprirsi alla dimensione transpersonale*, Articolo.

TESTA PAOLO, *Fare amicizia col proprio inconscio: L'ipnosi e la meditazione al servizio della salute psicofisica*, Presentazione pptx Ipnosi Umanistica Ipnosi ericksoniana.

WEIMING GAO, *Il campo di informazioni*, Senior Practitioner Training, Como 2017.