



Zhineng Qigong e il trattamento dei disturbi visivi

Genny Nicola

Relatore: Ramon Testa

Anno 2017

Indice

Introduzione

- 1. Il funzionamento del sistema visivo: occhi e cervello**
- 2. Gli occhi secondo la MTC**
- 3. Il ruolo della mente nella cura dei disturbi visivi: Metodo Bates e Zhineng Qigong a confronto**
- 4. Esercizi del ZQ per il riequilibrio del sistema visivo**
 - Guardare l'infinito senza battere le palpebre**
 - Chenqi**
 - Fu Shen Gong Yao Song Du Mai (Es.n.5 Xing Shen Zhuang)**
- 5. Lo sguardo interno durante la pratica**

Conclusioni

Introduzione

In questi anni ho notato che, nelle discipline olistiche, le problematiche visive non vengono prese in considerazione. Si dà per scontato che gli occhi o vedono bene o si debba indossare gli occhiali. Ci si adopera per il miglioramento di tutto il resto del corpo, ma si dà per scontato che vedere sia un dono che o si ha o non si ha. In una disciplina profonda come il Qigong è, a mio avviso, molto importante non trascurare la conoscenza e la consapevolezza di come funziona il sistema visivo e di come un malfunzionamento possa influenzare mente e corpo.

La mia ricerca sulla vista nasce dal Metodo Bates, un percorso di consapevolezza centrato sul miglioramento della vista in modo naturale e prosegue con il Zhineng Qigong che mi ha permesso un lavoro più profondo sul corpo e a livello della coscienza.

In questi anni ho sperimentato su me stessa e sui miei clienti il ZQ e questo si è dimostrato efficace nel miglioramento dei più comuni difetti di rifrazione come miopia, astigmatismo, ipermetropia e presbiopia, ma anche nelle patologie visive come ad esempio il glaucoma.

Capitolo 1

Il funzionamento del sistema visivo: Occhi e Cervello

Cominciamo col definire cos'è la visione e come avviene il processo visivo.

L'occhio non è organo, ma è un'estensione del cervello, è un sensore sofisticatissimo che, stimolato dalla luce, invia milioni di sensazioni e impulsi nervosi al nostro cervello.

La Visione è il processo di interpretazione di ciò che viene catturato dai sensi, è un processo attraverso il quale si trae il significato da ciò che si vede, il tutto mediato dalle emozioni dell'individuo, dall'ambiente e dall'imprinting ricevuto.

Non vediamo con gli occhi, ma con il cervello e questo concetto è molto importante quando vogliamo migliorare le nostre abilità visive, sia che abbiamo un semplice vizio di rifrazione sia che siamo in presenza di una patologia visiva.

Per spiegare in modo concreto ciò, è utile ricordare che ognuno di noi ha, in ciascun occhio, un punto sulla retina, largo 1,5 millimetri, dove non sono presenti fotorecettori. Questo punto nella retina, dove si innesta il nervo ottico, è chiamato punto cieco. Nessuno di noi percepisce un 'buco' nel campo visivo, questo grazie alla mediazione del cervello che riesce a riempire la parte mancante anche se direttamente non riceve nessuna informazione dalla retina.

Ci sono esempi significativi di come, attraverso la consapevolezza, si possa guarire addirittura dalla cecità. David Webber e Meir Schneider, ad esempio, furono dichiarati ciechi ma entrambi con il lavoro sul corpo e sulla mente trovano la chiave per la guarigione. David trova la sua strada attraverso il Metodo Feldenkrais e Meir con il Metodo Bates.

David Webber racconta: <<Con mia grande sorpresa e gioia, facendo la lezione all'improvviso provai un rilassamento del tono eccessivo nei muscoli degli occhi. A quel punto seppi con certezza che avevo trovato quello che mi serviva per guarire i miei occhi.>>

Meir Schneider racconta: <<Ho imparato dalla mia esperienza che il corpo umano è capace di migliorare e guarire sé stesso, e ci dimentichiamo che abbiamo il potenziale per guarire la nostra vista.>>

Vedere è un processo di apprendimento, quando nasciamo non sappiamo ancora dare un significato agli impulsi che dalla retina giungono al nostro cervello. Secondo la mia esperienza, a qualsiasi età noi possiamo apprendere come tornare a vedere. La cosa entusiasmante è che si torna bambini, con la curiosità e lo stupore di vedere ed esplorare ogni cosa.

La visione è il frutto di un delicato equilibrio tra mente, corpo e spirito.

Le malattie e i disturbi degli occhi non sono dei problemi, ma delle opportunità per indagare più a fondo dentro di noi.

Se si intraprende un percorso di contatto con i propri occhi, con il nostro modo di vedere o non vedere, ci si accorge che la nostra difficoltà visiva ci può dire molto di noi, della nostra relazione con noi stessi e con il mondo esterno.

Capitolo 2

Occhi e MTC

In una tesi che tratta di Qigong e occhi, non si può trascurare cosa rappresentano gli occhi dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese.

La MTC, a differenza di quella occidentale, viene in soccorso nel porre gli occhi in un sistema olistico di correlazione con organi, visceri e canali energetici, ma non pone l'accento sulla riabilitazione della funzione visiva, soprattutto per quanto riguarda i difetti di rifrazione come miopia, astigmatismo, ipermetropia o presbiopia; non essendo vere e proprie patologie non sono così diffusi trattamenti e miglioramenti per tali difetti di rifrazione.

Il limite principale che trovo nel trattamento dei difetti visivi con ad esempio la tecnica dell'agopuntura, riguarda la consapevolezza di chi riceve il trattamento. Secondo la mia esperienza, la pratica con il Qigong, è molto più efficace a lungo termine, perché pone nella persona che pratica la responsabilità della propria guarigione e quindi presuppone un lavoro di crescita e trasformazione dell'individuo.

Secondo la MTC, i disturbi agli occhi sono spesso collegati a disturbi del Fegato e del Sangue,

Fegato: la sua apertura sono gli occhi

È soprattutto la funzione visiva ad essere correlata al fegato. Il fegato invia al risveglio l'energia agli occhi che allora possono aprirsi e vedere.

Turbe del fegato possono quindi generare disturbi nella funzione visiva quali: miopia, vista offuscata, incapacità a distinguere colori, scotomi e fotofobia.

Se la stasi di Qi di fegato genera "fuoco che divampa in alto", avremo anche segni di Calore quali: macchie di sangue, bruciore e senso di secchezza agli occhi che saranno inoltre dolorosi e rossi.

Ricordiamo però che, se la funzione visiva è correlata al fegato, molti altri Organi e Canali sono coinvolti nelle turbe degli occhi:

- I Reni: il Jing dei Reni nutre gli occhi, per cui turbe congenite o correlate all'età anziana sono spesso dovute al declino del Jing dei Reni.
- Il cuore: la lucentezza e lo splendore dello sguardo sono espressioni dello Shen, per cui uno sguardo spento e senza vitalità denota un deficit del Cuore.
- Vari Canali Energetici partono o arrivano agli occhi: la Vescica, la Vescica Biliare, lo Stomaco, il Triplice Riscaldatore e anche i Canali Straordinari Yang e Yin Chao.

Non solo gli organi e i visceri, ma anche tutti i meridiani, in modo diretto o indiretto, hanno relazione energetica con gli occhi. È interessante notare come, nella teoria dei cinque movimenti, quest'organo di senso appartenga a una e a tutte le cinque logge. Come detto sopra, gli occhi rappresentano la via d'uscita del fegato e ancora 'il fegato conserva il sangue e ci permette di vedere'. La relazione con il fegato e la loggia del legno è forte. Il movimento del legno ha una direzionalità verso l'alto e verso l'esterno. Lo sguardo rappresenta il movimento in avanti, la proiezione verso il futuro, la pre-visione, ampliando quindi il significato della vista, intesa non soltanto come strumento di conoscenza.

L'occhio è collegato strettamente al Cuore: il Qi del cuore è essenziale affinché raggiunga l'occhio per nutrirlo; il Cuore controlla inoltre l'attività psichica e la visione non dipende solo dalla circolazione sanguigna, ma anche dallo spirito. La mente e lo spirito si manifestano negli occhi che fanno trasparire la vivacità dello Shen.

La Milza garantisce la trasformazione degli alimenti e l'energia derivata a tutto l'organismo, occhi compresi: li rende ben nutriti e limpidi e vivaci, capaci di svolgere la loro funzione.

Il ruolo del Polmone nei confronti degli occhi è quello di regger il Qi e di diffusione.

L'occhio raggiunto e nutrito energeticamente dalla diffusione del polmone, insieme all'energia nutritiva della terra, permette il corretto funzionamento e la visione.

I Reni governano l'acqua, eliminando i liquidi in eccesso e trattengono quelli necessari. Una parte dell'acqua dell'organismo è deputata al nutrimento e all'umidificazione degli occhi, condizione necessaria per una visione corretta. Infine anche la Vescica Biliare è legata al sistema occhio: la sua funzione di viscere ordinario è di secernere la bile, favorire la terra nel suo compito di digestione e di assimilazione dei cibi. In quanto viscere straordinario ha il compito di indicare la giusta direzione, prendere le decisioni e far sì che vengano applicate. Questo si riflette in uno sguardo deciso e determinato, in grado di portare avanti le decisioni.

Si comprende, quindi, come le essenze e i fluidi di tutti gli organi interni siano in relazione con gli occhi, sia per quanto riguarda l'umettazione sia per il nutrimento fisico ed energetico. Gli occhi sono lo specchio del nostro stato di salute.

Capitolo 3

Il ruolo della mente nella cura delle difficoltà visive: Metodo Bates e Zhineng Qigong a confronto.

Il Metodo Bates nasce dalle Intuizioni del dottor William Horatio Bates, un oculista newyorkese vissuto tra fine dell'800 e i primi del '900. Fu il primo a mettere in luce, il ruolo della mente nelle difficoltà visive. Ancora oggi in oftalmologia, si considerano i vizi di rifrazione e le patologie visive, dei difetti degli occhi incurabili, a cui si può dare sollievo solo con uso degli occhiali e farmaci.

Dopo l'osservazione di migliaia di occhi, il Dott. Bates notò che i difetti di rifrazione e le patologie visive, non sono affatto immutabili.

Egli giunse alla conclusione che, alla base di ogni difetto visivo c'è, prima di tutto, tensione mentale legata al vedere; l'occhio e la rifrazione sono soggetti a continue mutazioni, lo sforzo mentale e le tensioni le aumentano, mentre il rilassamento le diminuisce.

Egli scrive: <<l'occhio con vista normale, non cerca mai di vedere>>, <<l'occhio possiede la visione perfetta solo quando è a completo riposo>>, <<l'atto di vedere è passivo. Le cose si vedono così come si sentono, si toccano o si gustano, senza sforzo o volontà del soggetto>>, <<la mente è la fonte di tutti gli sforzi esterni che vengono imposti all'occhio>>.

Il Dott. Bates scrisse inoltre che, la salute dell'occhio dipende dal flusso di sangue e che la mente quando è turbata può alterare la circolazione sanguigna che raggiunge il nervo ottico e i centri visivi, compromettendo la visione.

L'occhio dotato di vista normale vede bene una piccola parte per volta. C'è un piccolissimo punto al centro della retina, la fovea centralis, dove sono concentrati

i coni, i fotorecettori adibiti alla visione nitida. Più ci allontaniamo dal centro più i coni diminuiscono e troviamo i bastoncelli responsabili della visione periferica. Le persone con difficoltà visive, non utilizzano in modo corretto questa funzione e vedono sfuocato.

Nel Metodo Bates questa capacità viene chiamata 'fissazione centrale'.

Quando la mente è in uno stato di tensione, il centro della vista si offusca parzialmente o totalmente.

Il Dott. Bates scrive: <<Poiché la fissazione centrale è impossibile senza controllo mentale, fissazione centrale dell'occhio, significa fissazione centrale della mente.>>

La chiave di tutto il suo lavoro e delle tecniche da lui elaborate, si trova appunto nell'uso forzoso o meno della mente.

Una delle tecniche da lui elaborate per il miglioramento della visione, è la tecnica del punto nero. Bates faceva visualizzare il punto nero ai suoi pazienti, sia ad occhi chiusi, sia ad occhi aperti: se la mente era focalizzata e immaginava senza sforzo il punto nero, anche gli occhi e il corpo si rilassavano e la vista tornava normale.

Alcune volte avveniva in modo molto rapido, altre volte meno, tutto dipendeva dalla capacità della persona di controllare la mente.

Il Dott. Bates aveva bene chiaro la potenza della mente, tanto da utilizzare la tecnica del punto nero, per operare con successo un paziente senza anestesia.

Anche se si è concentrato solo sulla funzione visiva, aveva intuito il ruolo della mente per il resto del corpo. Nel suo libro sottolinea che quando si utilizza la mente in questo modo tutti processi vitali vengono migliorati, non solo la vista.

Il Zhineng Qigong, è una particolare forma di Qigong, creata dal Professor Pang Ming, medico in medicina cinese e occidentale, divulgata al pubblico nel 1981. Si tratta di un sistema completo che comprende esercizi per il corpo, l'uso della coscienza e la coltivazione del sé e metodi per sviluppare le facoltà straordinarie.

L'uso cosciente della mente è il segreto del ZQ. Secondo Pang Ming, se vogliamo guarire, è necessaria una coscienza introvertita, tutta la nostra energia e attenzione deve essere rivolta all'interno.

Coltivando l'uso della coscienza, possiamo innalzare il nostro livello di salute, ottenere un corpo e una mente sana e avere il tempo di sviluppare la saggezza. Per ottenere la guarigione, soprattutto nei casi più gravi, la mente deve essere altamente concentrata e focalizzarsi sollo sulla pratica e sul pensiero di guargione. È la mente che, essendo anch'essa una forma di materia, guida il Qi, penetra e modifica il corpo.

Secondo Pang Ming, non ci sono malattie speciali, ciò che è speciale è l'atteggiamento mentale dei malati. La condizione di molte malattie è condizionata dall'atteggiamento mentale del paziente e dal suo sistema di riferimento.

Per quanto riguarda la sperimentazione di Pang Ming, per i difetti di rifrazione e malattie oculari, si nota che si otteneva più successo con tumori e malattie mortali, piuttosto che con la miopia. La spiegazione è da ricercarsi appunto, nell'atteggiamento mentale del praticante. Quando si trattava di vita o di morte, il praticante aveva una mente totalmente immersa nella pratica e focalizzata nella guarigione.

La differenza fondamentale tra il Metodo Bates e il Zhineng Qigong, oltre che nello scopo dei metodi, di portata completamente diversa, sta nell'uso che si fa della mente.

I requisiti del Metodo Bates sono una mente concentrata e rilassata allo scopo di ottenere una vista perfetta.

Nel ZQ la mente è sì concentrata, ma è un'insieme con il corpo e con la natura, può osservare i cambiamenti di Qi, gestire le attività vitali ed essere parte attiva nella guarigione.

Capitolo 4

Esercizi del ZQ per il riequilibrio del sistema visivo

Quali sono le pratiche del Zhineng Qigong, che possono aiutarci per la guarigione degli occhi?

In realtà tutte. Ho sperimentato che tutte le pratiche del ZQ possono produrre un miglioramento visivo. Come viene illustrato dal Prof. Pang Ming, tutto è da ricercarsi nell'uso della mente. Se si usa la mente in modo cosciente e aggiungo rilassato, la vista migliorerà sempre con ogni pratica.

Ho scelto comunque tre pratiche, molto diverse tra loro, per permettere a qualsiasi mente di raggiungere un miglioramento visivo.

- Fissare un punto all'orizzonte senza battere le palpebre
- Chenqi
- Fu Shen Gong Yao Song Du Mai

Fissare un punto all'orizzonte senza battere le palpebre

Questa pratica è consigliata da Pang Ming per le problematiche visive.

Consiste nel fissare un punto all'orizzonte senza battere le palpebre.

Si può al termine della pratica chiudere gli occhi lentamente e sovrapporre i palmi sugli occhi, senza premere i bulbi oculari.

All'inizio può essere difficile tenere lo sguardo fisso, può sopraggiungere copiosa lacrimazione. È richiesto di continuare per almeno 15 minuti.

Anche se le palpebre devono rimanere aperte, i muscoli sono rilassati, quando non si può fare a meno di socchiuderle, si continua la pratica cercando di fare meglio.

Dopo alcuni minuti di pratica, si ha come la sensazione di osservare dal centro della testa, la visione si espande come se potessimo realmente vedere da tutte le direzioni. La mente è calma e osserva dall'interno senza giudizio.

Il Qi diventi più abbondante e riempie il corpo, ogni parte del corpo è rilassata dalla testa ai piedi. Al termine dell'esercizio, appoggiando i palmi sugli occhi si invia direttamente il Qi agli occhi per mezzo dei palmi.

Le prime volte che ho praticato da sola questo esercizio, ho notato che sopraggiungeva molto ansia e che il diaframma si contraeva. Dopo pochi minuti, la pratica smuoveva delle emozioni che mi appartenevano. Continuando, le emozioni negative si sono sciolte, lasciando spazio ad una visione più distaccata in cui si è solo degli osservatori.

Dal punto di vista visivo, guardando l'infinito, gli occhi si distendono, gli assi visivi sono paralleli, il muscolo ciliare e il cristallino si rilassano. Dopo un primo appannamento la vista si schiarisce anche se con una percezione diversa. La visione periferica è molto più accentuata. Se si osserva in questo modo davanti a noi le cose sembrano più vive.

Ho protratto questa pratica osservando l'albero davanti alla finestra della mia casa, l'albero presenta dei colori più accesi e sembra respirare, si può osservare inoltre tutto un alone intorno alle cose. Si percepisce maggiore connessione con il mondo esterno.

Gli occhi sono la porta di ingresso verso la mente, quando gli occhi sono fissi e fermi, anche la mente è fissa e ferma. Questo esercizio rafforza la vista, calma la mente riequilibrando le emozioni.

Questa pratica, mi ha colpito molto, la utilizzo anche durante la giornata, provando ad osservare le cose dal centro della testa con gli occhi fermi. Mi aiuta a tenere la mente stabile e a migliorare la vista.

Chenqi

Questa pratica, letteralmente "tendere il Qi", si inserisce nelle pratiche di primo livello, in cui si utilizza la coscienza per assorbire lo Hunyuanqi esterno.

In piedi, le braccia salgono dai lati, fino a formare un angolo di 45° con il corpo. I palmi seduti, le dita separate tra loro, tirano in su e il centro del palmo spinge verso fuori. Il movimento prevede un alternarsi tra scapole che si avvicinano e palmi che spingono verso l'esterno. Per avvicinare le scapole, le spalle vanno un po' indietro e un po' in alto.

Agisce su due agopunti chiamati 'gaohuang', che si trovano tra IV e V vertebra toracica a 3cm di distanza lateralmente. Questi due punti mettono in relazione polmoni e cuore e sono, secondo la MTC, difficili da trattare e all'origine di molte malattie. La durata ideale di questo esercizio dovrebbe essere di 15 minuti e la velocità di allontanamento, avvicinamento dovrebbe essere di circa 60-70 volte al minuto. Ho possibile fare questo esercizio seguendo il ritmo di una musicchetta apposita.

Ho scelto questa pratica per la vista, perché mobilita il Qi velocemente nella zona alta del corpo, dove le persone con difficoltà visive, scaricano maggiormente tensione. Distende le vertebre cervicale e porta distensione alle spalle che riescono poi a rilassarsi verso il basso. Inoltre aiuta a migliorare la respirazione, rilassando il diaframma ed espandendo la zona toracica.

Un altro motivo per cui è molto efficace in breve tempo è che all'inizio è per quasi tutti molto doloroso e costringe la mente a rimanere all'interno per riuscire a protrarre l'esercizio.

Quando si è capaci di rilassare le diverse parti del corpo, si ha un miglioramento visivo dopo pochi minuti.

Questo è stato uno delle pratiche più difficili per me a causa della mie braccia. Sono riuscita a portarlo avanti solo concentrandomi sul Qi che entra ed esce dai palmi espandendosi nel corpo.

Un altro punto importante in questa pratica, che metto in relazione anche alla vista, è il rafforzamento della volontà. Essendo un esercizio piuttosto 'antipatico', aiuta a rafforzare la motivazione verso la guarigione di qualsiasi malattia. È per questo adatto a tutti, anche alle persone che non praticano ZQ.

Fu Shen Gong Yao Song Du Mai (Es.n.5 Xing Shen Zhuang)

Questa pratica, fa parte degli esercizi di secondo livello, in cui si integra mente e corpo e si lavora con lo Hunyuanqi interno.

In piedi, le dita unite sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto. Con un movimento circolare, allungare e spingere verso l'alto il polso sinistro, distendendo il braccio destro e poi allungare il polso sinistro distendendo la parte destra.

Nell'allungamento, è tutto il lato fino ai piedi che si allunga. Anche la colonna è coinvolta, dalle vertebre cervicali, toraciche fino al tratto lombare.

Dopo 3-5 volte, separa le mani rivolte in avanti, braccia attaccate all'orecchie, tuffandoti in avanti partendo dal tratto cervicale osservare ogni singola vertebra fino al tratto lombare. Abbandonandosi verso il basso si spinge i palmi verso la terra per tre volte al centro, poi a partire dalla vita si spinge verso il basso per tre volte a sinistra e poi a destra. Mentre spingiamo i palmi verso il basso, il bacino e Ming Men spingono verso l'alto. Poi prendiamo con le braccia, le caviglie o i polpacci nella parte posteriore e portiamo la fronte verso le ginocchia. Poi distendere le braccia che tornano attaccate alle orecchie e raddrizzare il corpo a partire dalla vita fino alla testa.

Ho scelto questa pratica per il grande lavoro di rilassamento sul tratto lombare e sulla colonna.

Penso porti molto rilassamento alle persone con difficoltà visive, perché si abbandona completamente il corpo verso il basso, la colonna e il tratto cervicale, con il peso della testa, sono obbligati a distendersi. Sciogliendo i blocchi il Qi arriva più abbandonante agli occhi migliorando la circolazione sanguigna.

È uno esercizio completo, che lavora in particolare su Dumai e i canali della Vescica. Si può fare un lavoro più profondo su Ming Men tenendo la statica abbandonati verso il basso, appoggiando il dorso delle mani sui piedi.

A livello visivo, questa pratica, aumenta la lubrificazione degli occhi e porta un rilassamento diffuso a tutto il sistema visivo.

Capitolo 5

Lo sguardo interno durante la pratica e nella quotidianità

Prima di iniziare la pratica si fissa un punto nel vuoto e poi si ritrae questo punto al centro della testa e si chiudono gli occhi lentamente.

Quando si ritira lo sguardo e gli occhi è come se tutti i sensi venissero unificati all'interno, non si tratta solo di visione, il senso dell'udito, il tatto, l'olfatto, il gusto e la vista diventano uno all'interno del corpo. Quando osservi dall'interno, il percepire, l'immaginare, il sentire non sono più staccati è un 'super senso' che li racchiude tutti.

Trovo utile staccarsi dall'uso abituale dei sensi e connettersi con un nuovo modo di osservare tutto ciò che accade dentro e fuori.

Se si rimane ancorati alla visione, all'immaginazione e percezione come li usiamo durante la giornata non si può accedere a questo nuovo stato in cui siamo realmente Qi e spazio infinito.

Perché è utile usare questa modalità ed unificare anche i sensi? I sensi sono il nostro collegamento con l'esterno e soprattutto alcuni come la vista sono stressati dall'abuso nella vita di tutti i giorni. Chi è abituato a sforzare la vista durante la giornata sarà portato a farlo in modo forzoso anche durante la pratica.

Quali sono i segni di un uso improprio degli occhi durante la pratica?

Tensione di yintang o della testa mentre si cerca di immaginare qualcosa, spostare gli occhi mentre sono chiusi nella direzione di una parte del corpo che si sta muovendo o che si sta cercando di percepire.

Mentre si pratica ZQ si entra in uno stato in cui i sensi sono più ricettivi dal punto di vista del Qi e di tutti i movimenti all'interno.

Quando ho iniziato a praticare Qigong la prima cosa che ho notato è stato l'udito, ogni volta che iniziavo la composizione del campo iniziavo a sentire un

silenzio-rumore come quando si tappano le orecchie o si è sott'acqua e si riesce a sentire meglio il rumore del respiro o del battito cardiaco.

Il senso della vista è uno dei più complessi da lasciar andare; quando si chiudono gli occhi si può continuare a guardare come quando si hanno gli occhi aperti e ci si limita a guardare le impressioni della retina dietro le palpebre. Il suggerimento è di lasciare i bulbi rilassati all'infinito e utilizzare l'occhio della mente per osservare all'interno. Se voglio immaginare lo spazio ad esempio non mi limiterò a cercare di visualizzarlo davanti agli occhi come una foto ma cercherò di richiamarlo con l'occhio della mente con tutte le informazioni ad esso connesse, in questo modo non sarà più solo immaginare, ma un'invasione di tutti i sensi. Lo spazio, inteso come universo, riempirà in questo modo tutto il corpo.

Conclusioni

L'invito in questa tesi è esplorare attraverso il Qigong il nostro modo di vedere. Le nostre difficoltà visive, non sono solo dei "vizi", ma sono parte della nostra personalità.

Chi ha sperimentato cosa vuol dire vedere bene con gli occhiali e in seguito vedere altrettanto bene senza occhiali, può capire quanto la visione del Zhineng Qigong sia pertinente con il recupero della funzione visiva e quante potenzialità inesplorate ci siano, solo per il fatto che non si pensa di poter migliorare la propria vista e quindi si pratica Qigong con gli occhiali o li si indossa subito dopo, con la stessa identica gradazione che avevamo prima della pratica.

Se, invece, si pone attenzione a come si vedeva prima della pratica e come si vede dopo, si comincia ad esplorare il mondo dei difetti di rifrazione che sono tutt'altro che immutabili.

Scopriremo che il nostro modo di vedere è il riflesso della nostra coscienza nei diversi momenti della vita e solo con una delicata presenza e consapevolezza ce ne si può accorgere.

Bibliografia:

- Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese, Franco Bottalo – Rosa Brotzu
Xenia Edizioni
- Zhineng Qigong, Manuale completo di teoria e pratica di Qigong, Vito Marino,
Ramon Testa, Nuova Ipsa Editore
- Zhineng Qigong II, Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù, Ooi Kean
Hin, a cura e tradotto da Ramon Testa
- Vista perfetta senza occhiali, La cura della vista imperfetta per mezzo del
trattamento senza occhiali, William H. Bates, M.D., traduzione di Mauro Teodori
e Loredana De Michelis, Collana Metodo Bates
- Dimmi come vedi e ti dirò come sei, Salute degli occhi ed equilibrio interiore con
l'arte della visione consapevole, Roberto Kaplan, Edizioni Il punto d'incontro.
- Preferisco Vederci Chiaro.. e riuscirci senza lenti, Loredana De Michelis, Edizione
Amrita

Siti internet consultati:

- www.zhinengqigong.it
- www.praticareqigong.wordpress.com
- www.sia-mtc.it