

discipline per la salute asd  
**Shen**

Associazione



*Pomezia, 28 ottobre 2018*

## **TESI DI FINE CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE QIGONG**

### **IL QI E LA DANZA**

DIRETTORE DEL CORSO  
**Dott. Vito Marino**

*Relatore*  
**Ramon Testa**

*Candidato*  
**Laura Sechi**

---

Anno Accademico 2015 – 2017

## SOMMARIO

<i>Ringraziamenti:</i> .....	ii
<i>Capitolo I:</i> Il mio incontro con il Qigong.....	1
<i>Capitolo II:</i> Utilizzo dei punti di agopuntura usati dal Qigong nella classe di danza.....	4
<i>Capitolo III:</i> Composizione del Campo di qi nella classe di danza.....	13
<i>Capitolo IV:</i> Utilizzo del metodo per integrare corpo e mente nella classe di danza.....	18
<i>Capitolo V:</i> Conclusioni.....	37

## RINGRAZIAMENTI

Grazie!

E' la prima parola che mi viene in mente ad ogni risveglio, il sentimento con cui mi alleno ad affrontare ogni istante. Sono grata alla vita, allo spirito di ricerca che guida il mio viaggio, ad ogni persona che ho avuto la gioia di incontrare.

Grata di aver incontrato una pratica che mi regala un potente strumento per armonizzarmi con questa vita.

Grazie: ai miei compagni di viaggio, i primi con cui ho sperimentato e condiviso questa nuova modalità di percepire me stessa e gli altri.

Grazie: a tutti i maestri, generosi detentori di questo sapere, capaci di trasmettere senza imporre, condividere senza giudicare, dare fiducia senza farne sentire il peso.

## *Capitolo 1*

### IL MIO INCONTRO CON IL QIGONG

Il mio primo approccio al Qigong risale all'anno 2014.

E' avvenuto in maniera "casuale", come tutti gli avvenimenti significativi della vita.

Mi trovavo ad attraversare un momento di profondo cambiamento, in seguito alla recente nascita di mio figlio, che ha segnato l'inizio di una nuova fase della mia vita.

Questo lieto evento, infatti, ha inciso con ovvia invasività nella mia sfera professionale, che è quella della danza teatrale.

Ho iniziato a danzare in tenerissima età, partendo dal rigore della tecnica accademica (danza classica), per poi spaziare con il mio percorso di studi attraverso tutti gli ambiti che la formazione di un danzatore completo prevede.

In età adulta ho quindi scelto di approfondire quelli con cui mi trovavo più in sintonia: la danza contemporanea e il flamenco.

Due mondi apparentemente lontani tra loro, ma in realtà con molti aspetti in comune e in qualche maniera complementari nel permettermi di manifestare in maniera totale la mia interiorità.

Senza entrare troppo nel dettaglio tecnico, il mondo della danza contemporanea ha come elemento portante l'atteggiamento di ricerca: sulla base di un rapporto di coesione con il pavimento, sostenuto da una precisa consapevolezza del proprio "centro",

utilizza la superficie del corpo come veicolo esterno atto a manifestare qualsiasi produzione dell'interno. Questo comporta un ambito di sperimentazione in pratica senza limiti, nonché una quantità enorme di tecniche e “stili” differenti possibili. L'emozione interna è la causa che genera il movimento, perciò il dentro si manifesta fuori attraverso la “qualità” di movimento adeguata a rappresentarlo.

La danza prende vita attraverso le molteplici connessioni che il corpo può trovare tra il *centro* e la *periferia*; in un ambiente che si delinea tra la terra e lo spazio superiore, e il corpo che si connette tra questi due elementi.

Per quanto riguarda il flamenco, essendo una danza di matrice popolare, l'aspetto della ricerca interiore è lasciato più all'istinto, il che si traduce in un movimento più impetuoso e inconsapevole. In questo tipo di danza, tuttavia, l'aspetto del *rapporto con la terra* risulta particolarmente radicato (tipico delle danze popolari), così come risulta molto forte l'energia che si accumula nel *centro* e di conseguenza, per armonizzare, anche nelle *periferie* del corpo.

C'è in generale, nel flamenco, una corrente di energia sempre molto abbondante, che tende ad accumularsi nel *centro* per poi esplodere attraverso le *periferie*.

Si ritrova quindi anche qui, come nella danza contemporanea, la connessione tra terra, cielo e l'essere umano al centro.

La contaminazione tra questi due tipi di danza mi ha consentito, nel tempo, di esplorare possibilità espressive molto variegata e numerose, tanto quanto le possibili sfaccettature dell'interiorità dell'essere umano.

Ma proprio il passare del tempo, che segna il deterioramento del corpo, oltre alla recente gravidanza che ne ha accentuato le manifestazioni, è stato per me lo stimolo per avviare un ascolto nuovo, più profondo... più completo.

Ho capito, ad un certo punto, che il mio spirito di ricerca aveva necessità di nuovi strumenti da mettere a disposizione della mia creatività; nuove competenze che toccassero profondità che non riuscivo a raggiungere, per poter aprire canali espressivi ancora non esplorati.

E in quel momento è avvenuto il mio “casuale” incontro con il Zhineng Qigong: una passeggiata curiosa ad una manifestazione dedicata all’Oriente, durante la quale il professor Vito Marini teneva una breve presentazione di questo mondo a me totalmente sconosciuto... mai sentito prima il termine Qigong! Ma quella breve occasione è stata sufficiente per capire che avevo trovato la strada per continuare a crescere. Mi si è presentata l’occasione di partecipare a questo corso di formazione, di cui in tutta onestà non sapevo praticamente nulla, ma percepivo avrebbe potuto essere la risposta alle mie esigenze di quel momento di vita, perciò eccomi qui.

E’ scontato, ma doveroso, dire che la pratica del Zhineng Qigong mi ha aperto strade infinitamente più ampie e lunghe di quello che potevo aspettarmi, la possibilità di percepire/utilizzare l’energia da un punto di vista per me sconosciuto.

## Capitolo 2

### UTILIZZO DEI PUNTI DI AGOPUNTURA USATI DAL QI GONG NELLA CLASSE DI DANZA

Il punto da cui sono partita è stato proprio il significato del termine Qigong: “*abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo nello sviluppo e controllo dell’energia*” (possibile sintesi di traduzione).

Questa spiegazione è stato il primo segnale di connessione con il mio ambito professionale: la danza, infatti, basa la sua essenza su questi elementi fondamentali: *lavoro costante*, per acquisire *consapevolezza* e *controllo* del corpo.

Ho compreso da subito che il Zhineng Qigong può offrire al danzatore strumenti per potenziare l’efficacia del lavoro costante, rendendo l’uso della mente consapevole del “corpo di qi” su cui sta agendo.

Ho iniziato con lo stimolare la consapevolezza di alcuni punti di agopuntura particolarmente importanti nel Qigong e che, nella classe di danza, possono rapidamente consentire effetti benefici sul corpo del danzatore.

GV20/BAIHUI. Si trova all’apice della testa, in relazione con la ghiandola pineale (responsabile del controllo della crescita e della regolazione della funzione endocrina surrenalica, gonadica e tiroidea). E’ anche in relazione con l’equilibrio. La concentrazione su questo punto fa salire il Qi del corpo verso l’alto.

CV1/HUIYIN. “Riunione dello Yin”. Situato a metà strada tra la radice dei genitali e l’ano. Punto di partenza del percorso esterno di Dumai, Renmai e Chongmai. Importante nella tenuta degli orifizi del basso, quindi in relazione con il Qi del Rene.

YUZHEN. Detto “Cuscino di Giada”. Localizzato tra la I vertebra cervicale e la base del cranio, nella fossetta tra i due fasci muscolari cervicali (sopra il bordo inferiore dell’occipite). Stimolare questo punto porta a una stimolazione del cervello, a maggiore chiarezza mentale, al miglioramento della concentrazione e della memoria, oltre che delle funzioni visive e olfattive.

GV4/MINGMEN. Localizzato tra la II e la III vertebra lombare (tra i due reni), rappresenta l’accesso alla “Porta della Vita” (o “Porta del Destino”). Luogo del movimento dell’energia e radice della *yuanqi* (energia originaria). E’ un punto strettamente collegato ai Reni. L’area che comprende il punto, i Reni e la zona circostante, costituiscono la zona dove è conservato lo Yang del corpo e l’energia sessuale. Lo stile di vita moderno e le posture scorrette tendono a indebolire gradualmente questo punto, quindi l’energia del Rene, il che provoca molti disturbi (lombalgia, disturbi dell’equilibrio, alcune forme di depressione, facili paure).

DUQI. L’ombelico. E’ il centro di conservazione e accumulo dell’energia interna. Punto di accesso al Dantian inferiore, che si trova tra questo punto e GV4/Mingmen, sulla verticale del punto centrale del perineo.

KI1/YONGQUAN. Il nome significa “Fontana Gorgogliante”. Si trova nel punto più incavato della pianta del piede. A questo livello il Qi del canale del Rene fluisce verso l’alto come se provenisse da una fonte gorgogliante. Il punto capta il Qi della Terra.

PC8/LAOGONG. “Sala centrale del lavoro”. Questo nome spiega la sua posizione, che si trova al centro del palmo e sta a indicare una mano al lavoro nella sua funzione di afferrare le cose. Punto “Fuoco” del canale del Pericardio, punto “Gui” secondo Sun Simiao, in relazione all’attività mentale. Rinfresca la mente e il Cuore purificandone il calore, calma lo shen.



La maggior parte di questi punti vengono focalizzati dal danzatore nella definizione dell'atteggiamento posturale, perciò è stato stupefacente sperimentare come la mente consapevole possa attivare in maniera inaspettata questi punti e innescare una reazione completamente nuova.

La postura in posizione neutra del danzatore contemporaneo:

- i piedi sono in posizione parallela, leggermente discostati (allineati alla distanza tra le anche), il peso equamente distribuito sulla lateralità e leggermente spostato sulla parte anteriore della pianta del piede;
- le gambe distese ma non contratte, caviglie e ginocchia sostenute per mantenere l'allineamento tallone-ginocchia-anche;
- il bacino leggermente riversato verso i talloni, ad affievolire la curva lordotica e distendere la zona lombare: coccige che spinge verso la terra, perineo contratto;
- la zona addominale sostenuta: pavimento pelvico teso, ombelico ritratto;
- zona dorsale distesa verso l'esterno in linea orizzontale, la schiena si "apre" come una fisarmonica;
- braccia distese verso la terra, non contratte ma pesanti (consapevoli del loro peso);
- la testa protesa verso il cielo, in particolare la parte bassa dell'occipite spinge verso l'alto a contrastare l'equivalente spinta del coccige verso il basso.

Il corpo del danzatore, quindi, quando si trova in posizione eretta e in atteggiamento statico, risulta sorretto da due spinte che si sviluppano in verticale ed orizzontale in modo armonico ed equilibrato tra loro.

Appare evidente come tale postura si basi su diversi riferimenti in comune con i punti di agopuntura che il Zhineng Qigong utilizza, con la sostanziale differenza che nel caso del danzatore la mente fa riferimento al corpo limitatamente alla sua meccanica, mancando della consapevolezza di come essa può essere in grado di muoverne anche la sua forma energetica.

Partendo da questi punti noti, ho iniziato col proporre nelle classi di danza che conduco un primo avvicinamento a questa consapevolezza, attraverso semplici esercizi di percezione.

- ◆ Toccare il punto *Baihui*, percepirne la sensibilità e sperimentare l'atto di spingere questo punto verso il cielo, prima nella posizione statica, poi riportato nella fase di esecuzione di un esercizio. Le reazioni sono state abbastanza omogenee nel descrivere una sensazione di fastidio al tatto, e di piacevole alleggerimento della testa nel momento della spinta, in particolare qualcuna ha notato un rilassamento nella zona mandibolare, che abitualmente tende ad irrigidirsi durante l'esecuzione del movimento tecnico.
- ◆ Stimolare il punto *Huiyin*, visualizzarne la collocazione e riportare la sensazione nel plié (movimento di discesa/risalita verso il pavimento attraverso la flessione delle ginocchia). Il plié è un movimento fondamentale nella danza, perché rappresenta la base del rapporto del corpo con la propria mobilità: fornisce la spinta necessaria al salto, allena la mobilità delle ginocchia contemporaneamente al controllo della parte superiore del corpo, consente in sostanza il collegamento tra un passo e l'altro, fornendo quindi armonia al movimento danzato. L'azione successiva, quindi è stata quella di portare la mente a collegare i due punti, Baihui e Huiyin, proprio nel controllo della risalita dal plié, il che ha prodotto una sensazione di generale alleggerimento della fatica e un distacco della mente dal portare lo sforzo del movimento sulle gambe.

- ◆ Percepire il punto *Yuzhen*, attraverso il tatto e la spinta verso l'alto. In questo caso ho proposto sia la posizione eretta che quella supina, per avere riscontro anche in assenza di peso. Le reazioni riferite sono state per lo più di piacevole rilassamento emotivo al tatto: nella posizione supina, la stimolazione produceva sensazione di rilassamento/allungamento della zona dorsale, in quella eretta più della zona lombare.
- ◆ Percepire e stimolare il punto *Mingmen*. Subito dopo l'esperienza tattile, utilizzata per prendere consapevolezza della sua esatta collocazione (sulla schiena, in corrispondenza dell'ombelico), ho proposto di portare la mente verso quel punto nelle posizioni di stretching. Questa semplice azione ha prodotto, nell'immediato e in maniera omogenea nella classe, una sorta di reazione a catena sul corpo: distensione e sensazione di allungamento della zona lombosacrale, alleggerimento e aumento della mobilità a livello dell'articolazione delle anche, facilità di allungamento dei muscoli/tendini posteriori delle gambe. Con stupore ho osservato anche la classe di bambine in età compresa tra gli 8 e i 10 anni utilizzare con dimestichezza la consapevolezza di questo punto per ottimizzare in maniera rapida e sostanziale la capacità di allungamento di schiena e arti inferiori. In seguito ho sperimentato personalmente, e quindi proposto alle allieve, la posizione dell'accovacciata statica prima dell'inizio del lavoro in sala. In questa posizione l'indicazione è stata quella di scorrere con la mente lungo la colonna vertebrale, partendo dalle prime vertebre cervicali e scorrendo fino alle ultime sacrali, visualizzandole grandi, mobili, distaccate. Le sensazioni riportate sono state di un rapido allungamento della colonna, in particolare a livello della zona lombo-sacrale, ma anche un percorso sensoriale nella parte bassa della gamba, che è passato da un iniziale stato doloroso che poi è andato nel tempo risolvendosi fino a diventare una piacevole sensazione di allungamento della parte. Ho trovato questa pratica particolarmente utile a "scaldare" il corpo e la mente, perché tocca in maniera immediata le zone che

risultano maggiormente stimulate e appesantite nella classe di danza: schiena, addome, arti inferiori. Produce infatti, già dai primi movimenti del warm up, una condizione di maggior mobilità della schiena, prontezza di tenuta della zona addominale, aumento dell'elasticità dell'apparato muscolo-tendineo del basso gamba.

◆ Percepire e stimolare *Duqi*. L'ombelico è un uno dei punti nominati più spesso nella classe di danza, perché riferimento della tenuta di tutta la zona addominale. L'elemento che ho potuto aggiungere grazie alla pratica del Qigong, è stato quello di portare la mente al suo interno, spostare la visualizzazione più in profondità rispetto alla superficie del corpo. Questo atteggiamento ha prodotto aumento della capacità di mantenere la concentrazione su quella tenuta per tempi decisamente più sostanziosi durante lo svolgimento degli esercizi, di conseguenza la capacità di dare al corpo un assetto di base più saldo. Nel lavoro in piedi, l'aumento di stabilità nel “centro” consente la possibilità di produrre un movimento più fluido, leggero a livello delle estremità. Nel lavoro a terra, dove la caratteristica fondamentale è che i movimenti sono costantemente guidati proprio da questa zona, la sua stimolazione produce l'effetto di un corpo che risulta alleggerito dalla forza di gravità.

◆ Percepire e stimolare il punto *Yongquan*. Anche in questo caso, il danzatore già pone l'attenzione sulla zona, perché la postura corretta prevede il peso distribuito equamente sulla larghezza e leggermente spostato sull'avampiede. E anche in questo caso, il portare la mente più in profondità rispetto alla superficie ha prodotto risultati immediati. Dopo un primo approccio tattile per prendere coscienza sensoriale, ho proposto un semplice esercizio di leggera spinta e ritrazione di Yongquan, utilizzando la resistenza del pavimento. Il passaggio successivo è stato quello di utilizzare l'attenzione sul punto durante l'esecuzione del *battement tendù*, altro movimento basilico che costituisce l'essenza del movimento danzato. Letteralmente si traduce con “stacco teso”

e consiste nell'allontanamento di un arto dalla posizione di partenza, scorrendo lungo il pavimento fino alla massima estensione possibile della gamba, senza staccare le dita da terra. L'azione di eseguire il tendù con la mente rivolta a Yongquan e poi riportare lo stesso atteggiamento in qualsiasi movimento preveda un rapporto dei piedi con il pavimento ha prodotto: sensazione di stabilità, maggiore energia dell'arto inferiore, migliore capacità di percepire il contatto con il pavimento.

◆ Percepire e stimolare il punto *Laogong*. La mano è una parte del corpo particolarmente difficile da dominare nella classe di danza, perché non avendo un collegamento diretto ed incisivo con l'equilibrio o un'azione riflessa eclatante su altre parti del corpo, non costringe la mente ad un pensiero obbligato per la buona riuscita del movimento. Questo in apparenza. In realtà, ovviamente, la mancanza di attenzione verso questa parte così estrema provoca un'inesorabile reazione a catena su tutto il resto del corpo, ma è una consapevolezza difficile da far acquisire all'allievo. La mia proposta è stata quella di utilizzare la posizione della pratica del Cheng Bi durante l'esercizio del *battement jeté*. Questo movimento ha la stessa origine e percorso del tendù, ma si differenzia per la qualità dell'impulso della gamba (*jeté* = gettato), che viene spinta con movimento energico fino a staccare le dita dal pavimento a formare un angolo di circa 20° tra l'arto e il pavimento stesso. Ho associato la natura più energica di questo movimento con la richiesta della posizione delle braccia che spingono la montagna, portando la mente su *Laogong*: il feedback è stato di una sensazione di minor disagio nell'affrontare lo sforzo fisico, maggior stabilità del tronco della gamba; in generale si è percepita una connessione più chiara tra le parti del corpo.

Per concludere questa prima parte, dedico qualche riga a segnalare una piccola curiosità a proposito di agopunti utilizzati nella danza, parlando del punto *ZHONGKUI*. *Zhong* significa campana. *Kui* significa incrocio, alto, anche zigomo. Il dito medio somiglia al

batacchio di una campana, e il punto si trova al centro del dito medio (al centro della faccia palmare della seconda falange del dito medio). Il termine Zhongkui indica sia un agopunto sia una figura mitologica cinese. Nel Zhineng Qigong il punto viene stimolato premendolo con la punta del pollice. La seconda falange del dito medio era chiamata, in passato, “il segreto della pura giada”. Schiacciando questo punto si aprono tutti i punti della mano. Sul pollice scorre il canale del Polmone, sul medio il canale del Pericardio. Il Polmone governa il Qi, il Cuore governa il Sangue, così schiacciando Zhongkui con il pollice si armonizzano Qi e Sangue. Secondo la teoria degli zangfu, inoltre, il pollice è in relazione con la Milza, il medio con il Cuore. La Milza governa lo yi, il Cuore governa lo shen, perciò con questa pressione si armonizzano yi e shen (mente e spirito). Nella didattica del primo corso di tecnica accademica (danza classica) è prevista l'impostazione della tenuta delle mani. L'atteggiamento corretto di questa parte del corpo, come già accennato, è piuttosto difficile da dominare, soprattutto per i bambini che si avvicinano a questa disciplina. La mano dovrebbe allungarsi in maniera naturale e armonica, come proseguimento della linea del braccio/avambraccio; le dita dovrebbero avere ognuna una propria “vita” e trovare un'armonia estetica tra loro. Per molto tempo, invece, l'allievo ha grande difficoltà nello sviluppare sensibilità verso questa parte, dove vengono scaricate tutte le tensioni che si accumulano nel tentativo di eseguire le difficoltà tecniche sul resto del corpo. Facilmente i piccoli allievi tendono a lasciare che il polso prenda posizioni disallineate rispetto all'arto, a separare e mettere in tensione le dita, particolarmente il pollice. Per risolvere questa tendenza l'indicazione che viene data dall'insegnante è proprio quella di avvicinare il pollice e il dito medio, premendo con il primo sulla seconda falange del secondo: esattamente come accade nell'esecuzione della Penqiguandingfa, la sequenza principale degli esercizi di primo livello nel Zhineng Qigong.

Questa corrispondenza tra i riferimenti posturali della danza e i punti di agopuntura stimolati nel Qigong, ha rappresentato la prima risposta concreta alle aspettative con cui mi sono approcciata alla pratica: mi ha aperto la strada verso la possibilità di reinterpretare i possibili livelli di consapevolezza del proprio corpo, utilizzando la mente per muovere non solo la sua parte fisica, ma anche quella energetica. E' stato interessante avere conferma del fatto che i riferimenti principali su cui la danza basa i suoi fondamenti sono "corretti" dal punto di vista del Zhineng Qigong, il che mi ha consentito, in una fase iniziale, di introdurre gradualmente questa pratica nella lezione di danza senza particolari sconvolgimenti della struttura della lezione stessa. Gli allievi hanno mostrato di accogliere di buon grado le nuove sensazioni provocate dalle diverse proposte, perché sempre accompagnate, a seconda della situazione, da una percezione più consapevole del proprio corpo o da un miglioramento nella capacità di esecuzione delle difficoltà tecniche.

### Capitolo 3

#### COMPOSIZIONE DEL CAMPO DI QI NELLA CLASSE DI DANZA

La seconda fase che ho proposto è stata sperimentare la Composizione del campo nella primissima parte della lezione; momento che normalmente nella classe di danza contemporanea viene dedicato alla raccolta della concentrazione (partendo dalla posizione eretta o, più spesso, dalla posizione supina), portando la mente verso il proprio respiro e utilizzando varie tipologie di tecniche di rilassamento/percezione/risveglio del corpo.

Nel Zhineng Qigong il campo di Qi, secondo la teoria degli Interi, è un *intero Hunyuan*, creato dall'unione del qi del conduttore, del qi del mondo naturale e del qi di ogni essere vivente all'interno del Campo. Il fondatore del Zhineng Qigong, Pang Ming, lo descriveva in questo modo: *“Nell'unione di questo campo avviene una reciproca stimolazione. Anche se non si partecipa direttamente all'insegnamento durante le sessioni di Qigong bisogna partecipare in modo attivo alla formazione del campo con l'insegnante. Quando il campo inizia a comporsi gli effetti che questo produrrà saranno ancor migliori. Se voi stessi siete chi compone il campo, il vostro pensiero si unirà a quello degli altri praticanti. Il campo avrà nei vostri confronti una stimolazione molto forte. Perciò, nella pratica sociale del Zhineng Qigong, chi pratica e chi compone il campo faranno crescere il livello dell'esercizio in modo più rapido. La teoria del Zhineng Qigong sugli interi hunyuan ne spiega la loro natura. Il campo invece spiega gli interi dal punto di vista della pratica. Questi due aspetti, sebbene siano due, si combinano in un solo intero e bisogna che procedano in stretta collaborazione. I praticanti di Zhineng Qigong non devono assolutamente praticare in modo solitario. Per accrescere il livello dell'allenamento bisogna insegnare, guarire, avere una conoscenza reale e camminare sul sentiero di una pratica che dischiude.*



*Gli effetti che provoca un campo di qi sono molteplici. Non solo questo promuove la salute dei praticanti, ma può creare dei cambiamenti fra le cose nella zona circostante. Per esempio stimola la vitalità degli animali e dei vegetali intorno”.*

Il metodo principalmente utilizzato per comporre il campo di qi è quello che utilizza *Le 8 Formule*:

*Ding tian li di* (testa verso il cielo, piedi verso il basso)

*Xing song yi chong* (rilassa il corpo, la mente si espande)

*Wai jing nei jing* (rispetto all'esterno, calma dentro)

*Xin cheng mao gong* (mente chiara, corpo trasparente)

*Yi nian bu qi* (nessun pensiero distrae)

*Shen zhu tai kong* (mente chiara osserva lo spazio)

*Shen yi zhuo ti* (mente illumina il corpo)

*Zhou shen rong rong* (corpo in armonia con l'universo)

Per quanto riguarda la classe di danza, anche in questo caso ho potuto constatare che in essa è presente, a livello embrionale e inconsapevole, un momento iniziale dedicato alla composizione del campo. Le modalità possibili sono molto variegata, ma tutte hanno in comune l'elemento della mente che viene direzionata prima verso l'interno del corpo, poi sollecitata ad attraversarlo virtualmente con lo scopo di percepirlo e rilassarlo allo stesso tempo e infine connetterlo con l'ambiente (in particolare l'attenzione viene rivolta alla densità dell'aria e all'elemento pavimento). Scopo di questo momento iniziale

della classe di danza è quello di approfondire la percezione del corpo dall'interno, per poter sperimentare un movimento che tenda a raggiungere la più spontanea naturalezza possibile in assenza di rigidità mentale e sforzo della muscolatura superficiale.

Ho iniziato ad introdurre la composizione del campo nella lezione utilizzando in un primo momento alcuni metodi alternativi alle 8 Formule:

- ◆ la *spirale centripeta*. Il pensiero parte dall'orizzonte e disegna 6 cerchi intorno al corpo in senso antiorario, restringendo la circonferenza fino ad entrare nel corpo. Per facilitare la concretezza della percezione suggerivo di visualizzare un fascio di luce/fumo/nebbia che eseguisse questo movimento.
- ◆ le *oscillazioni delle ginocchia*. Questo esercizio prevede di far ondeggiare in senso verticale il corpo, lasciando le ginocchia libere di effettuare dei piccoli movimenti di rimbalzo su se stesse.

In entrambi i casi, nell'immediato momento successivo alla composizione del campo, ho richiesto alle allieve di sperimentare in che maniera potesse essere cambiata la percezione dell'aria, provando a muovere a loro piacimento tutte le parti del corpo che potessero percepire questo cambiamento. Le reazioni sono state molteplici e variegata, ognuna di loro ha istintivamente concentrato su una diversa parte del corpo la sua sperimentazione. Mi ha colpito il fatto che, contrariamente a quando richieste simili erano state fatte senza prima comporre il capo, i movimenti che hanno prodotto si sono rivelati molto più intimi, meno estesi, a conferma del fatto che le loro menti erano effettivamente concentrate più all'interno rispetto ai loro standard. In generale ho potuto constatare, dai loro feedback, una certa facilità nel percepire la consistenza del Qi e una conseguente apertura a nuove modalità di conduzione del movimento sul

corpo. Da questo punto di vista, anche in questo caso, l'intento iniziale è stato sicuramente raggiunto anche oltre le aspettative.

Appurata l'accoglienza che le allieve hanno dimostrato verso queste nuove proposte, ho iniziato a dedicare più tempo a questo momento della composizione del campo, percorrendo tutto l'iter delle 8 formule, per poi proseguire con le richieste di ricerca. Anche in questo caso le allieve hanno risposto in maniera reattiva ed accogliente, affidandosi al percorso che la mia voce guidava.

Di seguito riporto un esempio di feedback della composizione del campo di Qi da parte di un allieva:

*“ Sento subito il corpo rigido, ben piantato sul pavimento. Si avvolge di energia. Lo sento pesante. L'aria diventa torbida. Il corpo si circonda di pesantezza. Poi l'energia si concentra al centro del corpo. Visualizzo raggi di luce che attraversano lo spazio intorno al corpo, dall'esterno fino a illuminare il centro. Poi l'energia si espande solo lateralmente e insieme a lei il corpo si allarga, fino a riempire la stanza, ma solo verso i lati. Sento l'energia che mi schiaccia dall'alto. La raccolgo e la sento salire, dalla pancia fino alla testa. Poi la sensazione di una luce che dal centro della testa si espande verso l'alto. Il corpo ora si allunga e si espande su tutti i lati. Esce energia pulita, luminosa, che si amalgama con l'esterno. Il corpo è totalmente avvolto di energia positiva e non sente più fatica”.*

Ho volutamente trascritto esattamente le parole dell'allieva, per non compromettere la veridicità delle percezioni. Da questo esempio, che riassume le caratteristiche della reattività anche delle altre persone, appare evidente come la mente di un danzatore è, per via dell'introspezione già avviata nel suo percorso di formazione, fortemente predisposta ad accogliere con particolare rapidità gli strumenti di approfondimento interiore che il Qigong offre. Nel caso specifico del mio progetto, tutte queste

sensazioni sono state poi riprese in considerazione come spunto d'ispirazione per la successiva elaborazione coreografica, di cui parlerò più avanti.

Sono arrivata, quindi, a costruire una parte consistente della lezione fortemente influenzata dall'atteggiamento mentale del Qigong, a partire dal warm up e proseguendo per diversi esercizi del riscaldamento tecnico.

Ho svolto questo lavoro con un gruppo di ragazze in età compresa tra i 19 e i 22 anni. Quello che ho potuto osservare però, nell'arco di tempo di 6 mesi, è che la loro ricerca aveva un bisogno costante di sostegno vocale. Anche nell'esecuzione degli esercizi di riscaldamento tecnico, in cui avrebbero dovuto portare avanti in maniera autonoma l'atteggiamento di ricerca (plié, tendù, jeté...), il sostegno della voce si rendeva comunque necessario; in assenza delle mie indicazioni a ricordare loro dove portare la mente, tornavano ad eseguire le difficoltà tecniche con pensiero "tradizionale".

Per questo motivo ho deciso di proseguire l'approfondimento del mio lavoro con una sola allieva, più matura (35 anni), particolarmente recettiva e dotata di spirito di ricerca.

Per circa 6 mesi, con una frequenza di incontri bisettimanale, ho sviluppato con lei un percorso di ricerca volto ad utilizzare lo strumento del Qigong in tutta la classe di danza; dal warm up, passando per il riscaldamento tecnico, le sequenze dinamiche nello spazio, fino alla composizione coreografica.

## Capitolo 4

### UTILIZZO DEL METODO PER INTEGRARE CORPO E MENTE NELLA CLASSE DI DANZA

*Il Metodo dell'integrazione di corpo e mente avviene con l'unione di mente e corpo. E' un esercizio che serve a migliorare il qi del corpo fisico. La sua pratica permette una migliore permeazione del qi attraverso: pelle, muscoli, legamenti, vasi sanguigni e ossa; migliorando quindi ulteriormente la salute dei praticanti. La pratica del Metodo per l'integrazione di corpo e mente "scioglie" le articolazioni, i legamenti e i tendini. Il qi, muovendosi in profondità, dentro muscoli e ossa, accresce enormemente la sensibilità di queste aree e il praticante diventa così capace di sentire questa loro condizione. Il Metodo per l'integrazione di corpo e mente influisce inoltre sugli organi interni attraverso la connessione fra questi ultimi con il qi dei canali energetici e dei collaterali.*

Nel concreto, questo metodo è il ponte fra membrane e organi, esterno ed interno. Il suo scopo è rendere il qi abbondante, liberare/aprire il corpo in alto e in basso e quindi creare un corpo sano e bello, sbloccare i canali energetici, guarire le malattie e sviluppare le facoltà mentali.

Caratteristiche principali di questo metodo sono:

- ◆ la capacità di migliorare la salute del corpo attraverso una correzione della postura negativamente influenzata dai movimenti stereotipati della vita quotidiana;
- ◆ il dolore, provocato da movimenti che richiedono uno sforzo e lavorano su parti del corpo normalmente poco usate;
- ◆ la rigidità e la tensione, che si manifestano soprattutto nei primi momenti dell'apprendimento, a causa della notevole complessità dei movimenti. Per risolvere

questa contraddizione con i principi di rilassamento e flessibilità del Zhineng Qigong, l'indicazione è quella di usare la mente per rilassare le tensioni sul corpo, attraverso la determinazione dare priorità a postura e movimenti corretti. In questo modo si raggiunge uno stato in cui xing è in tensione, ma la mente è rilassata;

- ◆ la derivazione, in buona parte degli esercizi, dalle arti marziali;
- ◆ la mente guida il corpo, attraverso una costante connessione ai movimenti che permette di penetrare ai muscoli, tendini, ossa, fino alle cellule;
- ◆ 10 sezioni unite e indipendenti, che arrivano ad allenare il corpo in maniera globale dall'alto in basso, in modo simmetrico, attraverso attrazioni e distensioni;
- ◆ si fonda sulla conoscenza della teoria dei meridiani (sebbene non faccia un puntuale uso delle teorie della MTC);
- ◆ i movimenti sono molto spigolosi, caratteristica che rende il movimento molto efficace nell'attivare il qi dei meridiani, ma contemporaneamente contraddice il principio di flessibilità e rotondità. La soluzione a questa contraddizione è di eseguire i movimenti senza estendere gli arti fino al loro limite e mantenendo le articolazioni rilassate.

Lo scopo e le caratteristiche del metodo, anche in questo caso, sono perfettamente in armonia con i tratti che caratterizzano l'essenza del lavoro nella danza contemporanea.

Storicamente, infatti, la danza contemporanea nasce con l'obiettivo di liberare il corpo del danzatore dalle rigidità estetiche della danza classica, attraverso un percorso di ricerca e sensibilizzazione verso la parte più profonda (utilizzo della muscolatura

“profonda”, percezione del movimento che parte dalle ossa, consapevolezza del movimento naturale e istintivo che il corpo predilige).

Come già analizzato in precedenza, la postura riproduce esattamente la stimolazione dei punti fondamentali del Zhineng Qigong e grande attenzione viene data al costante atteggiamento di concentrazione della mente.

Altra caratteristica principale di questo tipo di danza, che ne è stato il tratto distintivo sin dai suoi esordi, è il principio di contrazione/rilassamento (*contraction/release*), che si basa sull'azione di contrarre il baricentro del corpo per poi riportarlo alla sua condizione distesa iniziale. E' un movimento che, nella sua corretta esecuzione, comporta il controllo delle estremità del tronco (la nuca e il coccige si protendono verso l'esterno, a creare lo spazio per poter allungare la schiena nella curva che deriva dalla contrazione), della zona dorsale (che si apre verso i lati, equilibrando con una spinta orizzontale quella verticale appena descritta) e di tutti e quattro gli arti, che consentono al movimento di fluire fino alle estremità del corpo. La stessa consapevolezza e completezza di pensiero su tutto il corpo è necessaria sia sul movimento di contrazione (andata) che su quello di rilassamento (ritorno).

Infine c'è totale corrispondenza anche sull'aspetto della ricerca di un movimento che utilizzi gli arti senza cercarne l'iperestensione, attraverso la focalizzazione del pensiero sulle articolazioni.

In virtù di queste caratteristiche e corrispondenze, ho deciso quindi di avvalermi di alcuni esercizi di questo metodo nella loro esecuzione tradizionale, senza adattamenti di alcun tipo, nella convinzione che questa pratica possa essere utile al danzatore così com'è.

La scelta è ricaduta sugli esercizi n. 1 (Collo di gru, Testa di drago), 3 (Alzare i palmi, separare le dita e aprire i meridiani), 5 (Piegare il corpo in avanti), 6 (sciacquare le anche), 9 (Disegnare il Taiji col piede).

## **1. Collo di gru, testa di drago.**

La posizione

Mani: Il pollice preme su jingmen GB (che si connette ai reni), mentre le altre dita premono leggermente zhangmen LV (che si connette alla milza) e Daimai. Premere jingmen ha l'effetto di aprire tutti i collaterali.

Effetti della posizione:

- Jingmen e zhangmen attivano il qi di milza e reni,
- Con la fusione del qi di fegato e vescica biliare, il qi yang sale verso l'alto,
- La pressione di Daimai favorisce il controllo degli altri canali,
- Migliora la funzione della milza attraverso l'aumento del qi nella vescica biliare e la pressione di zhangmen.

### *Collo di gru*

Movimento in avanti:

- Imita i movimenti in avanti di una gru che cammina,
- Disegna un cerchio con mento (indietro, verso l'alto, in avanti, verso il basso, risale),



- Le sette vertebre cervicali si srotolano,
- Dazhui GV14 è il perno, il fulcro del movimento.

Movimento indietro:

- Imita i movimenti di una gru che beve e mangia,
- Il mento disegna un cerchio in senso contrario (verso il basso, scende, in avanti, sale, indietro).

Scopo di questo movimento della testa è di muovere il qi verso l'alto, mettendo in moto il qi lungo i canali Renmai e Dumai.

La sua pratica consente di migliorare il flusso di Dazhui GV14, trattare problemi al livello di vertebre cervicali, cervello, vasi cerebrali, aprire il Tianmen, influire sul sistema nervoso centrale e nervi cerebrali, trattare problemi di capogiri, mal di testa, tinnito e vie respiratorie al livello del naso.

### *Testa di drago*

Movimento:

- La testa si inclina leggermente di lato, la cassa toracica e la vita in sinergia si rilassano lateralmente.
- Partendo da Baihui, la testa compie una piccola trazione in diagonale, verso l'alto, quindi disegna una “virgola”, per poi fare ritorno al centro. La parte del corpo precedentemente rilassata seguirà il movimento con un andamento a onda.

E' necessario fare attenzione a non sollevare troppo il mento, particolarmente al momento dell'esecuzione del movimento a lemniscata ( $\infty$ ) di Baihui.

Scopo di questo esercizio è agire sul meridiano di GB (vescica biliare), che secondo la medicina cinese è in grado di attivare il qi (di tipo yang) dei 5 organi e 6 visceri.

La sua pratica consente di: migliorare il flusso di Dazhui GV14, trattare problemi a livello di vertebre cervicali, cervello e vasi cerebrali, aprire il Tianmen, agire su sistema nervoso centrale e nervi cerebrali, trattare problemi di capogiri, mal di testa, tinnito e vie uditive a livello delle orecchie.

### **3. Alzare i palmi, separare le dita e aprire i meridiani.**

Movimento:

- Braccia distese, in linea con le spalle, i palmi rivolti verso il basso,
- Le braccia creano un movimento che riproduce un'onda, coinvolgendo le scapole che dall'esterno si muovono in maniera circolare (verso l'alto, interno, verso il basso, esterno) e contrapposta, mentre il resto del braccio asseconda la circolarità senza mai scendere sotto il livello della spalla,
- Le braccia tornano distese e allineate alle spalle, i polsi si piegano 90°, i palmi spingono verso l'esterno con le dita chiuse,
- Pollice e mignolo si distaccano, quindi indice e anulare si distaccano, i palmi spingono verso l'esterno, quindi indice e anulare si chiudono, pollice e mignolo si chiudono,

- Le dita si separano e scendono verso il basso come l'artiglio dell'aquila, quindi i polpastrelli delle ultime 4 riuniti sulla prima falange del pollice, spingono verso il centro del palmo
- La mano risale fino a riformare un angolo di 90° con il braccio, mentre le dita si srotolano e ritornano nella posizione iniziale.

L'esercizio agisce sui 3 meridiani yin e i 3 meridiani yang della mano, in modo da nutrire reciprocamente il qi di tipo yin e yang. Attiva i punti pozzo che presiedono alla circolazione del qi all'interno e all'esterno del corpo. Esercitando le mani, il qi nelle dita sarà abbondante e le funzioni dei punti pozzo saranno rafforzate, di conseguenza il qi nei 6 meridiani circolerà più fluidamente. Il lavoro sul punto Gaohuang BL43 va inoltre a beneficiare cuore e polmoni, mentre il movimento delle braccia a onda risolve problemi di artrite alle spalle.

## **5. Piegare il corpo in avanti.**

Movimento:

- Le mani in posizione di preghiera, salgono verso l'alto, le dita si intrecciano quando passano davanti alla fronte e i palmi ruotano in avanti e verso l'alto fino a distendere i gomiti,
- Il polso sinistro spinge in su disegnando un piccolo cerchio, quindi il polso destro spinge in su disegnando un piccolo cerchio. La rotazione dei polsi parte dalla spalla, per poi coinvolgere il gomito e quindi il polso. L'alternanza dei due polsi forma un movimento a 8 verso l'alto, mentre tutto il resto del corpo si allunga fino ai piedi seguendo il movimento,

- Le mani si separano, i palmi rivolti in avanti, le braccia rimangono distese e si appoggiano alle orecchie,
- Il corpo in questa posizione si piega lentamente in avanti e verso il basso, dalla testa fino alla vita, le vertebre si muovono in modo graduale e consequenziale,
- Il mento rimane ritratto, i polsi si piegano per rivolgere i palmi verso la terra, il corpo spinge verso il basso per 3 volte, mentre contemporaneamente il bacino spinge verso l'alto,
- Il corpo ruota a sinistra e ripete le 3 spinte verso il basso,
- Il corpo ruota verso destra e ripete le 3 spinte verso il basso,
- Il corpo torna a centro, le mani raccolgono intorno alle caviglie, arrivano dietro e premono,
- La testa spinge verso le gambe 3 volte, ogni volta le mani premono un po' di più,
- Le mani lasciano la presa, le braccia tornano distese e attaccate alle orecchie,
- Il corpo si ridistende e risale allineandosi, partendo dalla vita fino alla testa,
- Le ginocchia si piegano leggermente e il corpo esegue un movimento a onda.

L'esercizio regola il qi del meridiano Vaso Governatore, che presiede al qi di tipo yang del corpo e del meridiano della Vescica, che trasporta il qi degli organi interni. E' inoltre definito come "esercizio delle ossa", per come riesce a trasportare il qi al loro interno. E' efficace nel trattamento dei problemi della schiena e del sistema nervoso, aiuta ad

affrontare alla radice i problemi di pressione sanguigna. Agendo sul meridiano della vescica, muove il qi di tutto il corpo.

## **6. Sciacquare le anche.**

Movimento:

- Le mani premono sotto la gabbia toracica, come nell'esercizio 1, i piedi in posizione parallela e separati alla larghezza delle spalle, le ginocchia piegate senza superare la punta dei piedi, Baihui spinge verso l'alto mentre il coccige verso il basso, Huiyin è sollevato,
- Partendo dalla spinta del coccige l'anca si sposta a sinistra e avvia ripetutamente un movimento di rotazione (dietro, destra, avanti...),
- L'anca ripete lo stesso movimento invertendo il senso della rotazione,
- Il coccige torna al centro e spinge in avanti, mentre Huiyin si contrae e si esegue un'inspirazione,
- Il coccige spinge indietro, mentre Huiyin diminuisce la contrazione e si emette un'espiazione, per poi eseguire ripetutamente le due azioni.

E' importante che il corpo, dalla vita in su, non venga coinvolto nel movimento e che le gambe rimangano salde, senza assecondare lo spostamento di peso.

L'esercizio promuove la circolazione lungo Dumai del qi di tipo yang. Efficace per trattare problemi legati al sistema riproduttivo e della vescica. Secondo la MTC, quando il qi dei reni (qi prenatale) non è abbondante, non riesce a connettersi con il qi dei

polmoni (qi postnatale). Questo esercizio rafforza il qi dei reni per connetterlo con quello dei polmoni e nutrire i polmoni stessi.

## **9. Disegnare il Taiji col piede.**

Movimento:

- Le mani nella stessa posizione dell'esercizio 1, i piedi paralleli e uniti,
- Dopo aver spostato il peso del corpo sul piede destro, il piede sinistro si solleva da terra, la coscia arriva ad essere parallela al pavimento e il piede perpendicolare al ginocchio,
- Il piede sinistro si flette verso l'alto e si distende verso il basso per 3 volte, con un movimento che parte dalla pianta per arrivare fino alle dita, quindi disegna 3 cerchi intorno alla caviglia verso l'interno e ripete verso l'esterno,
- Il ginocchio si apre 45° verso l'esterno, quindi si distende lungo la diagonale, facendo attenzione a non assecondare l'apertura con l'anca,
- Il piede sinistro ripete le sequenze di flessioni/estensioni, rotazioni interne ed esterne,
- Il ginocchio si flette, torna nella posizione anteriore, la gamba scende verso il pavimento e il piede sinistro torna nella posizione originale,
- Il peso del corpo si sposta sul piede sinistro, quindi il piede destro esegue la stessa sequenza in maniera speculare.

Questo esercizio coinvolge in maniera importante il senso dell'equilibrio, perciò necessita una mente particolarmente rilassata.

Agisce direttamente sui 3 meridiani yin e i 3 meridiani yang del piede ed è particolarmente indicato per regolare la pressione sanguigna. Ha inoltre lo scopo di bilanciare i movimenti che lo precedono nella sequenza.

### **Esperienza degli esercizi nella classe di danza.**

La pratica di questi esercizi ha manifestato effetti su diversi livelli, che suddividerò in tre ambiti: lo stato di salute, la consapevolezza interiore, l'ispirazione creativa.

#### *Lo stato di salute.*

La persona con cui ho lavorato manifestava, come la maggior parte dei danzatori, una serie di dolori sparsi su tutto il corpo: affaticamento muscolo/tendineo degli arti inferiori, rigidità sulla colonna vertebrale, infiammazione della zona cervicale con ripercussioni sugli arti superiori, sensibilità su tutto il percorso dello psoas (in particolare sulla zona dell'ileopsoas).

Gli effetti della pratica si sono manifestati molto rapidamente sui dolori più superficiali, che hanno trovato sollievo già dalle primissime esperienze.

L'allieva raccontava, nei suoi feedback, di percepire chiaramente il passaggio di energia su alcuni punti del corpo: nuca, collo, petto, zona lombare, bacino. Ha reagito da subito con atteggiamento accogliente nei confronti delle sensazioni che le arrivavano, perciò molto rapidamente ha potuto beneficiare degli effetti positivi dati dallo scorrere del qi.

Sottolineo che la capacità di accettare il dolore è una caratteristica che il danzatore acquisisce necessariamente, dato che si tratta di un elemento che lo accompagna costantemente.

Anche in questo caso, la riflessione che ho potuto fare è che il danzatore sviluppa istintivamente una visione del dolore che corrisponde, in parte, ai principi del Qigong. Nella danza, infatti, s'impura presto a distinguere tra i diversi tipi di dolore, differenziazione necessaria a capire come sia giusto comportarsi nel gestire il proprio corpo. C'è il dolore da stanchezza, sul quale viene data indicazione di continuare a lavorare per alzare la soglia della resistenza; il dolore da affaticamento muscolo/tendineo, raggiunto il quale è saggio prendersi un momento di respiro per non rischiare l'infortunio; il dolore da trauma, per il quale di solito è necessario fermarsi e dare del tempo al corpo, per recuperare ed evitare il rischio di danni permanenti.

In sintesi, il danzatore viaggia tra la cura costante del proprio strumento espressivo, l'istinto di maltrattarlo e la paura di danneggiarlo. Il tempo, l'esperienza e le indicazioni del maestro consentono di distinguere il dolore in due grandi categorie: positivo e negativo.

Questa visione viene totalmente stravolta dal Qigong, che invece spiega il dolore semplicemente come manifestazione sensoriale del qi. Unico presupposto fondamentale, per il Qigong, è che la mente conduca il corpo attraverso uno stato di rilassamento che consenta la corretta esecuzione dei movimenti. Stabilita tale condizione, il corpo e la mente percepiscono il dolore quando il qi sta riattivando il suo flusso in una zona in cui era carente/stagnante, o si sta riarmonizzando lì dove si era accumulato in eccesso. Da questo punto di vista, in presenza dei presupposti descritti (rilassamento corpo/mente e corretta esecuzione dei movimenti), il dolore ha sempre,



nel Zhineng Qigong, valenza positiva; prendere consapevolezza di questo ci ha consentito di “resettare” l’atteggiamento nei confronti del corpo nella sala di danza.

L’atteggiamento di fiducia nei confronti delle sensazioni dolorose sulle parti del corpo ha prodotto la velocità di guarigione sui piccoli dolori cronici con grande rapidità, ma anche, nel tempo, di “mal funzionamenti” più profondi, in particolare sulla schiena e le anche.

Per quanto riguarda l’effetto diretto nella lezione di danza, come già accennato in precedenza, la pratica del Zhineng Qigong ha prodotto una condizione di maggior prestanza fisica e mentale: i muscoli reagiscono con maggiore capacità di slancio e corposità, i tendini si allungano di più, la schiena è più flessibile, la mente più concentrata.

### *La consapevolezza interiore.*

Introdurre questa diversa visione del dolore ha aperto la strada a un percorso di osservazione interiore nuovo. Dove prima il dolore segnava un limite più o meno invalicabile, infatti, con lo strumento del Qigong è diventato il punto di accesso a tutto quello che c’è oltre quel muro virtuale. E più la mente si apriva a un atteggiamento di accoglienza, più emergeva chiaramente una serie di fissità radicate da sempre e che invece possedevano la capacità di “muoversi”.

Si è avviato, in maniera naturale e dinamica, un processo di liberazione dal giudizio nei confronti del proprio corpo, che lascerò raccontare direttamente ai feedback scritti dall’allieva.

In particolare segnalo un cambiamento, per lei significativo: nel corso dei 6 mesi di pratica, ha risolto un blocco che le apparteneva sin dalla nascita, che si manifestava

nell'impossibilità di toccare il proprio ombelico. Ho trovato interessante osservare il susseguirsi di sensazioni da lei descritte giorno dopo giorno, che l'hanno portata a sbloccare completamente questo punto così importante per il Qigong.

### *L'ispirazione creativa.*

Il varco sensoriale che la pratica del Qigong ha aperto in questa esperienza ha ovviamente offerto una fonte nuova d'ispirazione per la composizione coreografica.

Ogni aspetto finora descritto è stato messo a disposizione del movimento creativo: la percezione dei punti di agopuntura, la migliore prestanza fisica, la consapevolezza più profonda del proprio corpo, la percezione più lucida dello spazio circostante, la capacità acquisita di percepire la densità del corpo e dell'aria che lo circonda, gli stessi percorsi effettuati dal corpo con i movimenti della sequenza corpo/mente, la generale condizione di fiducia e armonia.

Gli stessi feedback che l'allieva scriveva dopo la pratica sono stati fonte d'ispirazione, dove il movimento danzato partiva dalle sensazioni appena sperimentate per poi svilupparsi liberamente.

Tutta quest'abbondanza di stimoli ha prodotto molto a livello d'impulso creativo, aprendo una gran quantità di varchi espressivi e di conseguenza, nello specifico del mio ambito, possibilità di sviluppare qualità di movimento inesplorate. E' emerso chiaramente, inoltre, che un tale percorso di ricerca necessita di molto tempo e costanza, se si vuole raggiungere un livello di approfondimento che superi in maniera apprezzabile la superficie: ma questa non è una novità, né per il Zhineng Qigong, né per la danza.

Di seguito riporto la trascrizione dei feedback più rappresentativi del percorso, in cui appare evidente l'atteggiamento di accoglienza e l'ispirazione sopra descritti.

*16 Ottobre*

*L'energia si posa facilmente sulle mani e si lascia trasportare. Il corpo si rilassa, sento l'energia che entra dalla testa per poi espandersi in tutto il corpo, fino alle estremità degli arti. Il centro resta leggero, l'energia lo attraversa ma non lo riempie. (inizio sequenza)*

*Percepisco armonia tra la testa e l'esterno, il movimento del collo è fluido, leggero, facilmente trasportato. (esercizio n.1)*

*Il corpo si espande e si allunga sempre di più, tocca il cielo e oltre. L'energia raccolta mi trasporta giù. La testa è pesante e penetra nel terreno. Sento i piedi saldi, come pieni di cemento, che entrano nel pavimento. Poi è come se il cemento si sciogliesse, diventa energia, la raccolgo e sento che mi attraversa. Sento il mio peso che si scarica verso il centro della terra, i piedi sono diventati più piccoli, ma sempre saldi. Sento calore sulla schiena, in particolare lungo la colonna. Il mio peso diventa calore, dentro e fuori dal corpo. (esercizio n.5)*

*Il bacino ruota e percepisco che mescola energia, come una miscela densa. Si mescola e gradualmente si libera, fino a formare un cerchio leggero, che si svuota al centro e si espande intorno. Quindi oscilla avanti e indietro, attraversando l'aria come un'altalena, che dopo la prima spinta si lascia trasportare senza nessuno sforzo. Sento il corpo piacevolmente appeso dalla testa mentre la parte inferiore del tronco porta avanti liberamente l'oscillazione. (esercizio n.6)*

*L'energia mi riempie. Quando la raccolgo e la porto su, sento che penetra il corpo e lo attraversa dall'alto al basso. Non avverto la stessa sensazione quando la spingo dal lato, non sento che attraversa*

*il corpo e il centro rimane vuoto. La riporto sulla testa e di nuovo riempio tutto il corpo, sento la colonna e gli arti espandersi. Percepisco il corpo ingrandirsi, i piedi scaldarsi e il tronco espandersi facendomi sembrare le spalle enormi. Sento calore che dal basso sale verso l'alto, fino ad abbandonare il corpo per lasciare una sensazione di freddo sulla pelle. (fine sequenza)*

*23 Ottobre*

*Sento il corpo isolato, cupo, pesante. Non mi arriva nessuna percezione dell'esterno. Lentamente si libera, fino ad alleggerirsi totalmente, fino quasi a eliminare la sensazione di pesantezza. I movimenti diventano liberi, senza più nessuna tensione, totalmente abbandonati. (inizio sequenza)*

*I movimenti mi danno sensazione di piacere, una leggera sonnolenza. Le orecchie si chiudono, mi sento ovattata. Poi la testa gradualmente si libera e l'energia riesce ad entrare, fino a riempire tutto il corpo e a diventare un tutt'uno con l'esterno. (esercizio n.1)*

*30 Ottobre*

*Percepisco una sintonia quasi immediata tra corpo e spazio. Un piacere intenso, in cui anche le tensioni e i piccoli dolori diventano parte piacevole del movimento. Non sento alcuna differenza tra me e lo spazio che mi circonda. L'energia scorre fluida, in un movimento continuo. Percepisco amicizia tra me e l'universo, un senso di gratitudine, una sintonia unica e naturale. Emerge una sensazione di accettazione, assenza di giudizio sui movimenti; tutto è estremamente naturale, giusto, piacevole.*

24 Novembre

*Sento il corpo più grande. I movimenti sono più fluidi e in sintonia con l'aria che mi circonda. Sensazione di densità quando entro nella terra e nello spazio, ma senza fatica. I movimenti sono meno contenuti, naturalmente più grandi.*

28 Novembre

*Il corpo sempre più grande. L'energia entra e attraversa la testa, il collo, le scapole, la colonna, il bacino, e giù fino in fondo. Entra leggera, creando respiro e spazio. Il corpo è libero, pronto ad accogliere l'energia, che prende forma e si deposita nei punti necessari, creando la piacevole pesantezza utile a guidare i movimenti. Il corpo è totalmente abbandonato all'energia e i movimenti sono piacevolmente trasportati. Al termine della pratica il corpo si ferma, ma l'energia continua a scorrere, lasciando un senso di forte presenza sulla terra e nella parte posteriore.*

8 Gennaio

*Percepisco un movimento continuo, trasportato dall'energia. Sento il corpo particolarmente lungo, alto. L'addome è gonfio, l'ombelico non si ritrae, comunque sento scorrere l'energia facilmente e creare respiro al suo passaggio. Al termine della pratica, con le mani sull'ombelico, ho sensazione di espansione del ventre, come una grande pancia rotonda.*

26 Gennaio

*La condizione fisica non è ottimale, ho difficoltà per i primi minuti a percepire l'energia e lo spazio. Sento il corpo isolato. Con l'inizio dei movimenti la situazione lentamente si sblocca, comincio a sentire l'energia che entra e si espande all'interno. In alcuni passaggi mi crea un senso di nausea. Alla fine ritrovo l'armonia del tutto, i disequilibri ne diventano parte integrante senza più provocare disagio.*

2 Febbraio

*Il corpo è da subito accogliente e percepisce in maniera naturale l'energia e lo spazio. Nei primi movimenti sento formarsi una sorta di velo di freddo sulla superficie, ma per la prima volta non mi provoca disagio. Non mi distrae, lo osservo integrarsi nel percorso. Tutto è molto fluido, stabile, piacevole, mi stimola una piacevole sensazione di equilibrio.*

9 febbraio

*La mente è distratta da una condizione di difficoltà del corpo, dopo due cadute avvenute di recente. Tende a creare una barriera protettiva rispetto all'ambiente, perciò nella parte iniziale il corpo si mostra ostinato e isolato. Poi la mancanza di fiducia comincia a dissolversi, diventa più accogliente, creando delle aperture che permettono all'energia di entrare. Man mano che percorre i punti indicati dalla voce, l'energia si espande, ma rimane imprigionata all'interno. C'è ancora difficoltà di scambio con l'esterno. A metà percorso, durante il movimento, il velo di protezione si scioglie, lascia spazio alla fiducia, il percorso procede, si conclude in armonia e con un senso di gradevole interazione ed appartenenza. Il giudizio svanisce. Un interessante dialogo. Tutto diventa importante.*

16 Marzo

*Dal centro della testa un fascio di luce si espande e lo spazio circostante è grande, intenso, luminoso. Ho una forte percezione del corpo, della massa, dell'energia. Sento i piedi ben saldi, gli arti pieni e vivi. Durante i movimenti percepisco con chiarezza la densità dell'aria. Tutto ha forma e si amalgama. Avverto l'energia che penetra e crea percorsi precisi. La mente si espande e rimane un leggero dolore al centro della testa, prende forma e resta lì, senza provocare disagio. E' semplicemente presente mentre tutto si muove, e lo stesso accade al centro del petto. Tutto si muove in maniera armoniosa, fluida, ma più pesante del solito. Tutto è così reale, vero. Durante il movimento a onda si manifesta sensazione di nausea, che svanisce con il successivo spostamento delle mani riunite verso l'alto. Anche il dolore svanisce, si fonde con l'esterno. La schiena, il bacino e le gambe si sciolgono. Improvvisamente una leggerezza mai sentita.*

## CONCLUSIONI

Posso quindi considerare questa esperienza conclusa dal punto di vista dell'obiettivo iniziale (ricercare nuovi strumenti da mettere a disposizione della mia creatività), ma non certo per quanto riguarda le possibilità di evoluzione del percorso avviato, che ha paventato quantità non calcolabili nel "breve" periodo in cui mi ci sono dedicata.

Il Zhineng Qigong si è rivelato perfettamente compatibile con il percorso di un danzatore, in base ad alcune caratteristiche che accomunano questi due mondi:

- ◆ sono entrambe discipline, giacché prevedono la necessità di una pratica assidua e stimolano/producono lo sviluppo della determinazione necessaria a tale costanza,
- ◆ consentono a chi le pratica nella maniera corretta di avviare un percorso di approfondimento interiore, che produce una condizione di maggior consapevolezza di se stessi e del proprio potenziale,
- ◆ migliorano in generale lo stato di salute (per generale s'intende sia fisico che emotivo),
- ◆ stimolano alla ricerca di una corrispondenza tra l'armonia interiore e quella con l'ambiente esterno.

*In che modo il Zhineng Qigong può essere uno strumento in più nel percorso di crescita di un danzatore?*

- Innanzitutto nello sviluppare una maggior capacità di concentrazione: la sola azione di lavorare con il proprio corpo a occhi chiusi, soprattutto in piedi, rappresenta una novità che stimola osservazioni altrimenti non possibili. Il danzatore è abituato a



pensare il proprio corpo in base alla corrispondenza tra come stimola il corpo e quello che l'occhio gli rimanda, perciò eliminare questo riferimento stimola una percezione a un livello più profondo.

- In secondo luogo, l'utilizzo consapevole dei punti di agopuntura che il Qigong adotta rappresenta un'evoluzione dei principali punti di riferimento per la definizione posturale nella danza, il che consente la possibilità di un percorso di miglioramento più ampio.
- Infine (non per importanza), la vasta quantità di stimoli e sensazioni che la pratica del Qigong produce sulla mente particolarmente predisposta di un danzatore, rappresenta un prezioso strumento che può consentire di lavorare su due fronti: lo sviluppo di nuove qualità di movimento e l'ispirazione dell'idea coreografica.

Unico limite che ho potuto costatare nella mia esperienza, ma questo appartiene a tutti i percorsi che prevedono un impegno costante, è che questo tipo di approccio trova poca accoglienza, dopo le primissime fasi che suscitano l'entusiasmo della novità, nelle classi di danza d'impostazione amatoriale. Sicuramente è uno strumento che facilmente può essere apprezzato e utilizzato, per come si è rivelata la mia esperienza, da danzatori più maturi e abituati a un impegno mentale di tipo professionale.

## BIBLIOGRAFIA

Vito Marino.

Dispense del Corso triennale per Operatore Qigong, Pomezia  
A. A. 2015 - 2017.

Francesca Pasta.

Dispense del Corso triennale per Operatore Qigong, Pomezia  
A.A. 2015 - 2017

Ramon Testa.

Dispense del Corso triennale per Operatore Qigong, Pomezia  
A.A 2015 – 2017

Vito Marino, Ramon Testa.

“Zhineng Qigong – Manuale completo di teoria e pratica di Qigong”

Blandine Calais-Germain.

“Anatomia del movimento”

## SITI CONSULTATI

<https://praticareqigong.wordpress.com>

<http://www.zhinengqigong.it/>

<http://www.lauravannimedecinacinese.it>

<https://www.nominaomina.org>

