

GIULIA FARINA

ZHAN ZHUANG: L'ESTREMA SINTESI

*In piedi, solitario e immutabile,
puoi osservare ogni mistero,
consapevole in ogni momento e praticando senza sosta.
Questo è l'accesso a meraviglie indescrivibili.
(Lao Tzu, Dao De Jing)*

**CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE QIGONG
2013-2016**

RELATORE: RAMON TESTA

PREFAZIONE

*Al mio Maestro Ramon, con gratitudine
Milano, 30 dicembre 2017*

Come ho scelto l'argomento di questa piccola tesi? Mi piace scrivere, a patto di scrivere di qualcosa che mi appartiene o che comunque "faccio mia". Non ho quindi avuto dubbi sul fatto che avrei scritto del Zhan Zhuang, l'esercizio cosiddetto del 'palo eretto', che tra le esperienze che ho fatto nel campo delle discipline orientali è certamente la più densa e forte. Come racconto in queste pagine, l'ho conosciuto ai tempi in cui mi sono avvicinata al taijiquan, molto anteriori rispetto a quelli del Zhineng Qigong, ma in tutti quegli anni è rimasto come dietro una nebbia, non mi si è *rivelato*.

Penso che al disvelamento di oggi abbia contribuito la mia pratica di questi molti anni (non importa in quale di queste discipline, tutte hanno quella componente che il M° Li Xiao Ming, uno dei primi che ho incontrato, chiama *autoelevazione*) e poi anche la mia età che intanto avanza, e ancora, con certezza, la bontà della guida che ho avuto e attraverso i cui suggerimenti ho colto un aspetto decisivo del Zhan Zhuang: è un viaggio.

Prima di cominciare a scrivere queste pagine, com'è ovvio, ho letto molto: diversi libri di qigong naturalmente, e più in generale di arti marziali, compresi quelli di taiji che avevo preso quando iniziai a studiarlo e praticarlo; poi ho sfogliato i classici orientali, anche questi letti a suo tempo, ho consultato siti internet di scuole di qigong e yiquan e taijiquan e altro ancora, insomma mi sono immersa nella cultura che ha dato vita a queste discipline. Sul mio tavolo si accumulavano testi e appunti.

Poi ho iniziato a scrivere, seguendo una scaletta che si è via via chiarita e articolata. E scrivendo e cercando le parole giuste per dire quello che avevo da dire, ho scelto citazioni da quei libri. Ma è successo che mi affiorassero anche parole d'altri, dei libri che ho letto negli anni per mettere il sale nel mio pane quotidiano. Ho scritto, qui avanti, che il Zhan Zhuang non è un "a parte", ma è *parte* della vita, si insinua felicemente nel susseguirsi dei giorni. L'ho scritto perché l'ho sperimentato, eppure è stato con grande sorpresa che ho visto accumularsi sul mio tavolo, accanto agli altri, tanti libri che non parlano affatto di qigong. Li accomuna la direzione della riflessione. E perciò mi sembra perfetto chiudere questa breve premessa con queste calzanti parole di José Saramago :

Il viaggio non finisce mai. [...] Quando il viaggiatore si è seduto sulla sabbia della spiaggia e ha detto: "Non c'è altro da vedere", sapeva che non era vero. [...] Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si è visto in estate, vedere di giorno quel che si è visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi verdi, il frutto maturo, la pietra che ha cambiato posto, l'ombra che non c'era. Bisogna ritornare sui passi già fatti, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini. Bisogna ricominciare il viaggio. Sempre. Il viaggiatore ritorna subito.

(da: *Viaggio in Portogallo*)

PRIMA PARTE Zhineng Qigong

INTRODUZIONE AL QIGONG

Il Qigong (QG) è una disciplina antichissima che aiuta a mantenere o ripristinare il benessere psicofisico. Nata in Cina almeno 3 mila anni fa (ma forse 5 mila), come provano le prime testimonianze scritte, fu al tempo definita come *arte di nutrire la vita*; inizialmente non comparve con il nome QG, ma con diversi nomi, come *daoyin* o *tuna* o altri, che significavano comunque un lavoro sulla respirazione e sull'energia. Gli ideogrammi *qi* e *gong* hanno etimologie complesse, ma nel mondo occidentale si è più o meno codificata una traduzione che dà a *qi* il significato di 'energia', 'forza vitale' (ma il termine ha davvero molte valenze poiché di *qi* è fatta ogni cosa nell'universo e lo si trova quindi impiegato per definire energie diverse, o meglio, con un diverso grado di condensazione) e a *gong* quello di 'lavoro lungo e impegnativo'; quindi *qigong* può essere tradotto come 'abilità raggiunta con impegno e costanza nello sviluppo e nel controllo dell'energia'. Sintetizzando al massimo, l'uomo è un campo microcosmico dell'energia elettromagnetica dell'universo e questo campo energetico è il suo *qi*; se il *qi* è equilibrato e ben distribuito nel corpo si ha salute fisica e benessere psichico, se è scarso o ha punti di ristagno si hanno dolori, malattie e malessere. Il QG è dunque uno strumento attraverso il quale l'uomo può incrementare e muovere la sua energia interna, il suo *qi*.

La prima raffigurazione di esercizi e movimenti di pratiche QG pare essere quella dipinta su un rotolo di seta scoperto nel 1973 durante scavi archeologici condotti a Changsha e databile alla dinastia degli Han Occidentali (206 a.C.-8 d.C.). Nel rotolo chiamato *Carta del Daoyin* sono



raffigurate persone di ogni età e ceto in 44 pose diverse che illustrano differenti esercizi; alcune delle didascalie che accompagnano le figure sono in parte leggibili e recano ideogrammi che sono stati interpretati con termini che descrivono movimenti di

animali¹ o che indicano patologie (come dolori alle ginocchia o febbre o pesantezza), il che dimostra che già a quel tempo il QG era impiegato per curare malattie.

Oltre che a scopo terapeutico, il QG è stato da sempre utilizzato anche dalle arti marziali per accrescere la forza e avere la stabilità emotiva che consente di usarla al meglio. Ma lo studio del qi e del suo movimento ebbe un impiego anche più vasto: fu applicato per esempio per conoscere l'energia di un luogo, per capire le relazioni tra cielo e terra e quelle tra la natura e l'uomo; in sostanza, l'energia qi fu posta a fondamento dell'universo. «I taoisti dicevano: *l'uomo si regola secondo la terra, la terra si regola secondo il cielo, il cielo si regola secondo il Dao, la cui legge è la spontaneità e la naturalezza*. Questo significa porre il nostro minuscolo corpo finito in relazione con l'intera manifestazione spontanea dell'Universo, farlo muovere e ruotare insieme al movimento generale di tutto l'Universo».² Così il M° Li Xiao Ming sintetizza in modo efficace la visione olistica che caratterizza la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e in generale la cultura orientale, meno materiale di quella occidentale e più incline a porre al centro dell'universo e dell'attenzione la relazione tra uomo e natura piuttosto che a spingere l'uomo a dominare la natura.

La prospettiva olistica. Senza entrare in troppi dettagli, bisogna almeno specificare che nella visione olistica della MTC ci sono vari tipi di qi: da quello *originario* dell'universo (*yuan qi* o *yuanqi*), discendono quelli della terra, delle sue componenti e di ogni essere vivente sulla terra: persona, animale o pianta. Il qi dell'uomo è composto da una "quota" data di qi originario, acquisito al concepimento e perciò detto anche qi *prenatale* o del *cielo anteriore* (che imprime i caratteri genetici immutabili), e dal qi umano detto anche qi *postnatale* o del *cielo posteriore* (che esprime i caratteri fenotipici, risultato delle interazioni fra geni e fattori esterni, quindi variabili). Il qi del cielo posteriore è un bagaglio di energie costantemente rinnovate e immagazzinate attraverso la respirazione e la nutrizione; quello del cielo anteriore somma l'energia essenziale (*jing*), ereditata dai genitori al concepimento e l'energia originaria (*yuan*), come si è già visto la più importante, la sorgente di tutti i processi vitali nell'universo (*yuan* significa 'uno', 'unità'). Il qi del cielo anteriore, che si concentra nell'organo *Rene*, viene consumato nel corso della vita e il suo esaurirsi porta alla morte; quello del cielo posteriore può, se alimentato correttamente attraverso le giuste sostanze nutritive e uno stile di vita sano, mantenere in buona salute, rallentare il consumo dell'energia *yuanqi* e quindi prolungare la vita.

Il Qi. È bene sottolineare che il qi non è solo energia, è anche informazione, è trasformazione (nelle diverse forme di energia meccanica, termica, chimica ecc.), è relazione. Nell'uomo scorrono tre tipi di energia qi: la più materiale è l'essenza *jing*, proveniente sia dal cielo anteriore (i genitori) sia dal cielo posteriore (attraverso aria e nutrimento, sia fisico sia psichico), connessa alla Terra, che esprime le potenzialità della crescita e si raccoglie nel *dantian inferiore*; il *jing* si può raffinare in *qi*, energia vitale più o meno impalpabile, connessa sia al terreno che al divino, anch'essa proveniente dai due cieli e immagazzinata nel *dantian medio*; il qi può essere trasformato in *shen*, principio vitale superiore, mente, coscienza, ovvero energia sia mentale sia emozionale connessa allo spirituale dentro e fuori di sé, che si raccoglie nel *dantian superiore*. Questi tre "luoghi" si trovano all'interno del corpo e sono i tre centri energetici in cui si accumula e da cui si irradia il qi; l'ideogramma *dan* significa 'cinabro'

¹ Per esempio *orso che passeggia o grida della scimmia*: molti esercizi del QG sono stati infatti elaborati osservando la natura e in particolare i movimenti degli animali. Nascono così, per esempio, esercizi statici come *cavalcare la tigre* o dinamici, come le "camminate" (della tigre, dell'orso, della scimmia e diverse altre).

² Li Xiao Ming, *Metodo pratico di autolevazione con il Qi Gong tradizionale cinese*, RED Edizioni 1997 (p. 15).

(che è solfuro di mercurio, un minerale rosso scarlatto che i cinesi ritenevano si trovasse anche nell'uomo e che associavano alla vita e all'immortalità, come l'oro); *tian* è invece il 'campo' lavorato dai contadini per produrre il proprio nutrimento; il 'campo del cinabro' è dunque il terreno interno che l'uomo deve coltivare per nutrirsi e per sviluppare l'alchimia interna). Il dantian superiore è situato al centro del capo, all'incrocio delle rette che convergono dai punti *yintang* (la 'stanza dei sigilli', tra le sopracciglia) e *baihui* (punto delle 'cento riunioni', appena dietro la 'porta del cielo' *tianmen*, sulla sommità della testa, cosiddetto perché vi convergono tutti i meridiani yang e il meridiano del Fegato); quello medio ha il suo centro nel petto, all'altezza del cuore; quello inferiore si trova nel basso ventre, più o meno al centro della linea che unisce i punti *qihai* (il 'mare del qi', appena sotto l'ombelico) e *mingmen* (la 'porta della vita', opposto all'ombelico, sulla schiena).

Questa in estrema sintesi la "mappa" in cui si muove la MTC e a cui fa riferimento il QG. Tutte le forme di QG lavorano sul flusso energetico nei meridiani e negli organi per nutrire e conservare il jing e il qi e per coltivare e potenziare lo shen (i cosiddetti *Tre Tesori* o *Sanbao*). I movimenti del qi, i modi di condurlo, possono essere schematizzati in questi comportamenti: *aprire/chiudere, entrare/uscire, raccogliere/disperdere* e infine *trasformare*. Le tre "coppie" creano le condizioni perché abbia luogo la trasformazione e avvengono a due livelli: sul confine esterno del corpo (pelle e mucose/membrane) e al suo interno. La pelle, le mucose e le membrane interne (stomaco, intestino ecc.) possono aprirsi e cedere sostanze all'esterno (sudore, muco, scorie ecc.) o assorbirne all'interno (creme, ossigeno, nutrimenti ecc.). Allo stesso modo entra o esce anche il qi. Finché non si pratica, non si può immaginare quanto la mente sia in grado di guidare questi movimenti del qi, sia quelli di superficie sia quelli in profondità, e di come questo sia possibile sia attraverso il controllo delle emozioni (che influenzano enormemente il flusso del qi) sia con "comandi" dettati da una volontà cosciente. Per muovere il qi e trasformarlo, cioè per praticare un buon QG, bisogna innalzare gradualmente il proprio livello di *gongfu* (o *kungfu*), termine che più o meno vuole indicare la qualità del lavoro, ovvero la forza di volontà, l'abilità nel concentrare la mente e la capacità di impegnarsi in un lavoro che richiede tempo, pazienza e tenacia.

IL QIGONG E IL ZHINENG QIGONG

Nel corso dei secoli, e con l'avvento di diversi indirizzi filosofico-religiosi – confuciano, taoista, buddista –, il QG ha dato luogo a stili e tecniche che si possono raggruppare in cinque filoni, in base alla diversa finalità della pratica: mantenere la buona salute, curare le malattie, ottenere l'abilità marziale, prolungare la vita, raggiungere l'illuminazione. Per esempio il QG salutistico è una pratica "morbida", dai movimenti rilassati e lenti ma capaci di promuovere un forte movimento interno dell'energia, mentre quello marziale è un qigong "duro", con movimenti veloci e vigorosi prodotti però da uno stato di grande rilassamento e quiete interiori. Il conseguimento di questi diversi obiettivi dipende comunque sempre dalla capacità di lavorare con la propria energia interna. Alcuni QG lavorano sul bilanciamento *yin-yang*, altri sui Tre Tesori, altri sui Cinque Elementi cui sono connessi gli organi interni, altri ancora sugli Otto Trigrammi (*Bagua*) e queste sono solo le pratiche più conosciute, ma si potrebbe continuare a lungo poiché sono centinaia le forme di QG e si può ancora citare, per dare un'idea dell'ampio spettro di possibilità, il QG che lavora con il qi degli alberi: alle radici corrisponde nell'uomo il punto *Huiyin* ('riunione degli yin', agopunto situato al centro del perineo, sul pavimento pelvico), alla base del tronco corrisponde il *Dantian inferiore*, al tronco il *Dantian medio*, ai rami più grossi il *superiore*, alla chioma il punto *Baihui*; ogni tipo di albero ha il suo corrispettivo in un organo, un'emozione, una facoltà...

Indipendentemente dallo stile, tutti i QG lavorano sulla triplice regolazione: *tiaoshen* o del corpo (attraverso rilassamento, equilibrio, coordinazione), *tiaoxi* o del respiro (attraverso

tecniche di respirazione) e *tiaoxin* o della mente/cuore (attraverso tecniche di concentrazione e meditazione).

La variegata realtà dei QG può anche essere considerata sotto un altro aspetto, che dà luogo a due filoni: le forme *aperte*, che praticano lo scambio e l'unione tra qi interno e qi esterno e considerano la pratica non come una cosa a sé ma come qualcosa che permea il fare quotidiano, e le forme *chiuse*, che focalizzano l'attenzione all'interno del corpo per accrescere il qi interno e portarlo ad alti livelli di concentrazione e considerano la quotidianità della vita quasi come una "distrazione" dalla pratica.

È dunque chiaro come il QG non sia *una* disciplina, ma un vasto mondo di scuole e stili che nei secoli ha dato luogo a innumerevoli pratiche che la nostra moderna cultura definisce di genere psicofisico. È solo dal 1953, con la pubblicazione di *Practice On Qigong Therapy* del medico Liu Guizhen, fautore della diffusione di queste discipline a scopo terapeutico, che il termine 'Qigong' è ufficialmente impiegato per indicare l'intero universo di tutte queste tecniche, secolari o millenarie; esso non è dunque il nome di una specifica disciplina, ma di un vasto genere di discipline che hanno una visione affine. Nel secolo scorso, la pratica del QG in Cina fu "adottata" alla fine degli anni Quaranta dal partito comunista che la diffuse come *terapia di origine popolare cinese*; successivamente fu vietata dalla Rivoluzione Culturale come pratica improntata a vecchie superstizioni; infine, conobbe una nuova e repentina diffusione popolare, forse anche in virtù di vari esperimenti di dimostrazione scientifica dell'esistenza del qi prodotti da istituti di ricerca e università cinesi. Oggi in Cina il QG è diventato materia di studio universitaria e nel mondo si sta aprendo vie di contatto, di scambio e d'impiego nell'ambito della medicina occidentale, come già è avvenuto per l'agopuntura, altro caposaldo della MTC. Nel 1989, a seguito della prima World Medical Qigong Conference indetta in Cina, a cui parteciparono 21 paesi del mondo, è stata fondata la World Academy Society of Medical Qigong (WASMQ), organismo internazionale con la *mission* di promuovere la comprensione e la cooperazione tra ricercatori e professionisti del QG medico di tutto il mondo e di indurre e rafforzare cambiamenti in ambito accademico che aiutino il QG medico a divenire una scienza al servizio della salute dell'umanità: un saggio tentativo di portare lentamente la galassia delle scuole di QG a convergere per trasmettere alla gente un messaggio univoco e un invito più chiaro e forte a prendersi cura di sé attraverso questa pratica.

Pur nella loro diversità, le diverse scuole di QG esistenti in Cina e oggi anche fuori dalla Cina hanno un cardine in comune: è *l'intenzione*, l'uso attivo e cosciente della mente. Non basta eseguire guardando e copiando i movimenti del maestro: è la mente del praticante che li deve condurre. Non fa eccezione il *Zhineng Qigong* (ZhQ), una disciplina creata, dopo anni di studi, dal prof. Pang Ming, esperto di MTC e laureato in medicina occidentale, allievo di molti importanti maestri sia di qigong sia di discipline marziali, studioso degli antichi testi di alchimia interna.

Questo dice subito che il ZhQ è una creazione recente e tuttavia è in stretta relazione con le forme del passato: preservatore e al tempo stesso innovatore, il prof. Pang Ming ha infatti "distillato" il meglio dalle antiche forme di QG integrandolo con le moderne acquisizioni scientifiche nel campo delle scienze cognitive, della neurobiologia ecc. Credendo fortemente nelle qualità terapeutiche del ZhQ, il prof. Pang Ming ha fondato nel 1988 lo "Huaxia Zhineg Qigong Training and Recovery Centre" (conosciuto come il "Centro"), nel quale sono state curate decine di migliaia di pazienti – ma sarebbe meglio dire di *studenti*, come li chiama giustamente Pang Ming – senza medicine, con la sola pratica degli esercizi, e dove nel contempo sono stati formati moltissimi istruttori. Il Centro era dotato di apparecchiature e strumentazioni moderne per la conferma delle diagnosi e vi collaboravano molti medici di formazione occidentale. [È stato chiuso](#) dal governo cinese nel 2001 per ragioni politiche.

Dunque, il ZhQ è una sorta di *summa*, raccoglie in sé i punti di forza dei diversi metodi della tradizione soprattutto antica del QG, ma ha anche dei fondamenti suoi propri, originali, come

per esempio l'apparato teorico (la teoria *hunyuan*), un articolato percorso di pratiche e un metodo di insegnamento (le *tre trasmissioni*). Inoltre, mirando a creare e alimentare la connessione tra l'uomo e l'universo, ossia tra il qi interno e il qi esterno, si colloca tra i sistemi aperti, al pari – secondo le fonti storiche – degli stili più antichi, gradualmente soppiantati dai sistemi chiusi propugnati soprattutto dai QG di ispirazione religiosa.

BREVE SINTESI DELLA TEORIA DEL ZHINENG QIGONG

Il nome esprime il proposito: *zhi* significa infatti 'comprendere' e *neng* 'capacità, quindi *Zhineng Qigong* può essere tradotto 'il QG che sviluppa la capacità di comprendere'. Nelle pagine che seguono si cercherà di chiarire che cosa deve essere compreso.

La teoria che sorregge il ZhQ è il risultato delle riflessioni del prof. Pang Ming sui concetti tradizionali del QG relativi al qi, alle sue trasformazioni, alla visione olistica di uomo e natura, coniugati con concetti della scienza moderna relativi alle teorie dei sistemi complessi (sistemi caratterizzati dalla gran quantità e varietà di relazioni non lineari esistenti tra i suoi elementi), della sinergetica (che caratterizza quelle relazioni in cui la cooperazione di due stimoli produce una reazione superiore alla somma di quelle prodotte da ciascuno di essi, o comunque diversa), dell'informazione ed altre.

La Teoria Hunyuan. È la teoria fondamentale del ZhQ e descrive le caratteristiche di ogni cosa nell'universo. Il concetto di qi originario o *yuanqi*, si arricchisce del carattere *hun*, che aggiunge un contenuto dal significato complesso – che si potrebbe spiegare come una trasformazione in divenire, una reazione – e che unito a *yuan* può esser tradotto con 'reagire per unirsi, trasformarsi in Uno'.³ Nella teoria *hunyuan* l'universo è un'entità olistica (macro) formata dall'insieme delle infinite entità olistiche che costituiscono ogni suo singolo elemento (micro), che è sempre il prodotto della reazione/interazione di due o più componenti. Lo *hunyuanqi originario*, il "mattoncino" dell'universo, è non-forma, immateriale e indistinto, permea ogni cosa e dà luogo a diversi livelli di presenza non fisica, ciò che consente allo *hunyuanqi di ogni cosa* di condensarsi per assumere le varie e differenti forme fisiche dell'universo; altrimenti detto, ogni sostanza fisica è la coesione del suo *hunyuanqi*, il quale è l'entità olistica del processo di reazione/interazione di un insieme costituito da tre "strati": volendo usare il linguaggio della scienza moderna, il primo strato è quello fisicamente visibile della materia (la forma); il secondo è quello invisibile dell'energia, nelle sue forme di luce, calore, elettricità, magnetismo e altro ancora che trascende il concetto scientifico di energia (la non-forma); il terzo è quello dell'informazione. Forma e non-forma possono mutarsi una nell'altra (entro certi limiti), dissipandosi o concentrandosi. Va precisato che, essendo l'uomo capace di emettere informazioni proprie, le reazioni/interazioni all'interno della sua entità olistica di corpo, respiro (qi) e mente lo mettono in grado non solo di adattarsi alla natura e ai suoi mutamenti, ma anche di modificarla. In questo modo l'uomo forma, a un livello superiore, un'entità olistica con la natura e la società.

Lo *hunyuanqi* che fluisce in ogni sostanza ha la caratteristica di propagarsi anche all'esterno di essa: maggiore è la densità della sostanza, maggiore è la concentrazione di *hunyuanqi* interno e la sua capacità di propagarsi all'esterno. Le affinità con gli esiti della ricerca biochimica sono sorprendenti. Essa infatti sostiene che il corpo umano è un insieme di "materie" elettro-conduttrici diverse – i vari tipi di tessuti del corpo umano – che formano un campo elettromagnetico in continua trasformazione: la reazione/interazione biochimica del cibo e dell'aria immessi nell'organismo genera energia e questa viene propagata nel corpo

³ Questo termine si trova anche nell'espressione *Hunyuan Ling Tong* che i praticanti di ZhQ ripetono come un mantra per focalizzare la mente e potenziare l'intenzione oppure usano tra loro come saluto beneaugurante; più o meno significa che la mente attrae lo *hunyuan* originario e fondendosi con lui rende possibile ogni trasformazione.

attraverso i tessuti grazie a forze elettromagnetiche in esso generate dall'attività fisica e dall'attività mentale.⁴ Inoltre, è assodata anche l'influenza sull'uomo di campi elettromagnetici esterni, sia quelli terrestri e celesti generati in natura, sia quelli artificiali generati dall'uomo stesso (corrente elettrica, raggi X, onde radio ecc.). È quindi chiaro che «per il pensiero cinese, ma anche per la fisica moderna, non esiste alcuna realtà statica all'interno dell'universo; tutto è in costante e perpetua trasformazione, tutto deriva da un unico flusso di energia, quello che in MTC va sotto il nome di *Qi*, con le sue caratteristiche di bipolarità e con il suo alternarsi ritmico di condensazione e rarefazione».⁵

Non sono mancate indagini che hanno avuto per oggetto la MTC e soprattutto l'agopuntura, ma non essendo state condotte in profondità non si è ancora riusciti a dare una spiegazione scientifica esaustiva del suo funzionamento; si sono però trovati degli "indizi", per esempio la diversa conducibilità elettrica del tessuto epiteliale, che è risultata maggiore in corrispondenza delle piccole cavità degli agopunti. Penso che se ci fosse la volontà di esplorare la MTC con i moderni strumenti della ricerca scientifica si potrebbe fare forse un passo avanti importante, e non solo nella prevenzione e nella cura delle malattie.

Yiyuanti e Yishi. Ma tornando allo hunyuanqi, va ancora detto che quello del corpo umano è il più complesso e "sostituito". Dalla continua trasformazione dello hunyuanqi originario, stimolata dopo la nascita anche dal moltiplicarsi dei contatti e dei rapporti con il mondo, prendono forma la corteccia cerebrale e le cellule altamente interconnesse del sistema nervoso che costituiscono l'entità olistica dello hunyuanqi del sistema nervoso, il quale contiene tutte le informazioni vitali e può, a seguito di uno stimolo, analizzarle, integrarle, rifletterle, inviare o ricevere informazioni e quindi dar luogo a comandi. Il ZhQ chiama *yiyuanti* lo hunyuanqi del sistema nervoso (*yi* è 'mente', *yuan* è 'originale' o 'uno', *ti* è 'corpo': 'il corpo originale della mente') e *yishi* il movimento delle informazioni al suo interno; si può tradurre *yishi* con 'coscienza', 'attività del pensiero'.

«La stabilità caratteristica di *yiyuanti* determina la sua abilità di riflettere gli oggetti esterni nel loro aspetto reale. La qualità del riflesso è determinata dal suo grado di *xu líng míng jīng*. Questa espressione descrive la chiarezza di *yiyuanti*. *Xu* significa 'vuoto ma non completamente', *líng* si riferisce all'immediatezza di *yiyuanti* nel ricevere e inviare le informazioni, *míng* significa 'puro', 'luminoso', e *jīng* 'quieto'. Questa chiarezza di *yiyuanti* dipende dalla qualità e dalla quantità di *qi* che lo nutre, così come dalla sua caratteristica di stabilità. Lo stato *xu líng míng jīng* è intensificato dal movimento (inteso come moto sia del corpo sia dell'attività mentale) fluido e regolare, compreso il pensiero calmo, mentre è disturbato dal movimento incongruente, come il panico. Nel momento di disturbo, il movimento calmo e regolare può aiutare a equilibrare il movimento irregolare e quindi ridurre il disturbo stesso. Alcuni metodi tradizionali di QG cercano di ridurre il disturbo di *yiyuanti* svuotando la mente ed eliminando il pensiero, ma questa non è la strada più semplice da cui cominciare: per questo il *Zhineng Qigong* enfatizza la regolare attività del movimento»⁶. *Yiyuanti* è una speciale materia senza forma che, come ogni altra componente dell'entità uomo, conosce un processo di evoluzione: con l'intensificarsi degli stimoli e delle informazioni esterne (natura e società) che convergono nel mondo oggettivo interiorizzato dallo *yiyuanti primario*, si forma lo *yiyuanti individuale* o del sé, la visione soggettiva; con il crescere dell'autonomia individuale (nella quale ha grande importanza l'introduzione del linguaggio) e

⁴ Cfr. il capitolo "Il Qi e l'energia elettromagnetica" in Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, Edizioni Mediterranee 2013 (p. 60)

⁵ Vito Marino, Ramon Testa, *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Nuova Ipsa Editore 2007 (p. 40).

⁶ Pang Ming, *Qualche appunto su Yiyuanti e il Neiye di Guanzi* (trad. di A. Carloni), in www.zhinengqigong.it (menu: articoli sul qigong).

della contrapposizione tra uomo e natura, il *sistema di riferimento* (lo sfondo di informazioni raccolte per interagire con il mondo esterno) rinforza la visione soggettiva in prospettiva egocentrica, lo *yiyuanti* individuale perde il suo legame con quello primario e diviene uno *yiyuanti condizionato*.

Nel ZhQ «il sé è la condizione che si verifica quando *yiyuanti* ha stabilito le connessioni con le attività vitali ed è capace di mantenere l'indipendenza mentre interagisce col mondo esterno. Il riflesso di tale attività in *yiyuanti* stesso è detta 'coscienza del sé' e si basa sulla combinazione delle attività vitali con il sistema di riferimento. Il sé è il comandante delle attività vitali, negli aspetti sia microscopici che macroscopici. Comprende il mondo oggettivo, il corpo, *yiyuanti* stesso e l'attività di *yiyuanti*; può interagire con tutto quello che c'è nell'universo. L'aspetto più significativo è che il sé può lavorare in una certa misura in modo indipendente (per esempio per quanto riguarda il pensiero, l'immaginazione, il progettare). [...] Comunque sia non dovremmo ignorare il ruolo del sistema di riferimento nel sé perché *yiyuanti* non può funzionare senza un sistema di riferimento. Per questo motivo, in quanto aspetto funzionale di *yiyuanti*, il sé non è separabile dal sistema di riferimento».⁷

L'attività mentale *yishi* può essere descritta come lo stato di moto di *yiyuanti*: l'arrivo di un'informazione altera infatti lo stato originale di *quiete sensibile* di *yiyuanti* che attraverso l'attività mentale basata sul sistema di riferimento deve produrre una "risposta". Tutte le informazioni (conoscenze) che arrivano al mondo soggettivo sono il risultato delle informazioni elaborate dal mondo oggettivo. Queste informazioni possono essere sia ricevute sia emesse attraverso due vie: quella delle *capacità ordinarie* (CO) o quella delle *capacità straordinarie* (CS). Le prime sono le capacità basate sulle funzioni degli ordinari organi di senso; per natura rivolgono la mente all'esterno e producono risultati al livello delle CO. Le seconde invece scaturiscono da informazioni più complete, olistiche, rivolgono la mente all'interno e possono produrre cambiamenti sia all'interno sia all'esterno. È una questione di "visione": la natura della sostanza è sempre la stessa, ovviamente, ma l'attività mentale basata sulle CO è superficiale e settaria, rafforza alcune informazioni e altre ne perde; l'attività mentale basata sulle CS ha una visione profonda e completa di quella sostanza e può quindi anche agire in essa. CO e CS sono capacità di cui tutti gli esseri umani sono provvisti alla nascita, ma durante la crescita a poco a poco svaniscono, o meglio "si nascondono", perché le informazioni trasmesse dalle persone adulte (attraverso le azioni e il linguaggio) appartengono normalmente al livello delle CO, e dunque stimolano nello *yiyuanti* del bambino in crescita solo le CO.

Mi sovviene, a questo proposito, l'ipotesi di due studiosi dell'Università del Wisconsin, citata dal neurologo O. Sacks,⁸ relativa alla possibilità che «l'orecchio assoluto possa essere una qualità universale e altamente adattativa nel primo anno di vita, ma che in seguito diventi maladattativo e quindi vada perduto» se la musica non rientra nelle informazioni che si ricevono dall'ambiente esterno. E sempre in questa direzione va d'altronde il pensiero moderno quando dice che nelle civiltà antiche gli dei parlavano agli uomini: non è il pensiero scientifico naturalmente che si esprime così, ma quello filosofico-sociologico, che ipotizza che sia andata perduta questa "capacità straordinaria" degli antichi di percepirsi in stretta relazione con l'universo, che si può pensare connessa a una prospettiva decisamente più olistica di quella della nostra cultura, che ha scelto di dividere la realtà in "settori" e di perseguire la conoscenza attraverso la specializzazione: una scelta che sta certamente dando frutti di grande portata ma che forse sta trascurando l'importanza di non perdere la visione generale entro cui ricondurre gli innumerevoli frammenti "ingranditi" delle sue conoscenze.

⁷ Pang Ming, *Il sé secondo Pang Ming* (trad. di A. Carloni), in www.zhinengqigong.it (menu: articoli sul qigong).

⁸ Si tratta di J. Saffran e G. Griepentrog, citati in Oliver Sacks, *Musicofilia*, Adelphi 2008 (p. 157).

Ritengo che siano necessari sia lo sguardo analitico sia quello sinottico.

Gli obiettivi del Zhineng Qigong. Nel ZhQ la *prospettiva olistica hunyuan* è il fondamento della pratica: solo in questa prospettiva si possono rafforzare le CO, primo passo da compiere per poter recuperare le CS, le quali non sono andate perdute, ma sono solo diventate latenti. L'attività della mente, yishi, è fondamentale per il conseguimento di questi due obiettivi, il primo dei quali è individuale, poiché aiuta a mantenere la salute fisica e l'armonia interiore, a prevenire le malattie e a godere di una lunga vita, mentre il secondo è sociale, poiché lo sviluppo delle CS non è finalizzato solo all'autoelevazione personale ma deve essere messo al servizio dell'umanità. Infatti il ZhQ lavora alla creazione di una Scienza del Qigong, ovvero «un cambiamento del qigong antico in una pratica scientifica per la società, per la gente e come stile di vita; al fine di trasformare la naturale abilità istintiva dell'uomo in una capacità cosciente e intelligente, per permettere al genere umano di passare dal dominio del bisogno al dominio della libertà, per promuovere un mutamento di paradigma al fine di portare la civiltà umana a un livello più alto». ⁹ I suoi obiettivi sono dunque «una ricerca approfondita, una pratica costante e una reinvenzione creativa del qigong tradizionale», ¹⁰ perché diventi una pratica aperta e collettiva anziché chiusa e individuale, un «movimento sociale». ¹¹ Questo significa rendere il QG accessibile a tutti, farlo uscire dalla sua “segretezza”, accoglierne l'eredità ma emendarlo da influenze religiose, inutili settarismi ecc., spiegarne i principi e i fondamenti con un linguaggio scientifico e non esoterico, insegnare la teoria oltre alla pratica. Significa che tutte le scuole devono abbracciare l'idea della Scienza del Qigong e ridefinirsi a partire da essa, per convergere verso una pratica condivisa, pur se articolata, chiara ed efficace, capace di calarsi nello sviluppo sociale anziché isolarsene. Questa Scienza si pone come assai complessa perché assomma ambiti che nella cultura occidentale sono tradizionalmente separati: comprende l'ordine delle funzioni vitali umane (scienze umane) e nel contempo l'influenza della natura su di esse (scienze naturali) e l'effetto delle attività sociali sul genere umano (scienze sociali), comprendendo le attività mentali, la comunicazione, le regole sociali, le regole morali ecc. Il ZhQ è quindi una «scienza unica della vita umana» ¹² che indaga i modelli di funzionamento vitali all'interno dell'entità olistica costituita da esseri umani, società e natura. L'indagine teorica del ZhQ è il fondamento del suo apparato di pratica, il quale è strutturato in modo da consentire un graduale sviluppo delle CO e successivamente delle CS e contestualmente una presa di coscienza della necessità di agire sul sistema di riferimento di yiyuanti cambiandolo. Protagonista di questo avanzamento nel *gongfu* è yishi.

Usare Yishi e coltivare il Dàodé. Questa duplice esortazione racchiude tutta la “saggezza” del ZhQ. Si è visto che yishi è l'attività mentale, il pensiero. La forza del pensiero è molto più potente di quello che il sistema di riferimento della nostra cultura fa mostra di credere; bisogna quindi per prima cosa affrancare yishi da vincoli e pensieri limitanti, credere nella sua forza e indirizzarla, poiché essa è in grado di compiere cose “miracolose”, come per esempio dissolvere malattie, anche gravi. Yishi può agire in due modi: sulle attività vitali e sulla materia (sia sulle condizioni oggettive della materia sia sugli effetti che essa può avere sul corpo). Per avere consapevolezza di questo potere basta osservare quanto accade nella quotidianità: per esempio, in situazioni di emergenza può succedere che la forza fisica di una persona aumenti, e che questo surplus si dissipi poi alla fine dell'emergenza; oppure, si può ben essere convinti che se qualcuno ci procurasse un taglio “a freddo” sentiremmo più male

⁹ Ooi Kean Hin, *Il Zhineng Qigong. Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong*, Collana del Qigong 2013 (p. 59).

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ *Ivi* (p. 81).

¹² *Ivi* (p. 58).

che se quel taglio ce lo facessimo accidentalmente da soli mentre siamo concentrati su un lavoro. Che la mente avesse grande influenza sullo stato di salute era chiaro anche agli antichi, come testimonia per esempio un passo del *Libro dei Consigli*, scritto intorno all'anno 1000, nel quale si legge: «a persone che si ammalano per una gelosia o per un grande dolore, non somministrare alcuna medicina, (...) poiché la presenza di tali sintomi rende vana ogni cura»:¹³ come a dire che se le emozioni invadono la mente, lo squilibrio energetico che ne consegue difficilmente potrà essere rimediato dalle medicine. E si potrebbero fare molti esempi ancora, a dimostrazione del fatto che, nel bene e nel male, tutti hanno queste "capacità" e tutti ne fanno uso, ma la differenza sta nella *intenzione*. Infatti normalmente queste "risposte" a stimoli fisici o psichici si producono istintivamente, senza un'azione volitiva e senza possibilità di governarle; ciò che promuove il ZhQ è invece l'uso cosciente, attivo e focalizzato della mente, perché è lei che deve *coltivare il dàodé* per mantenere la stabilità delle funzioni vitali.

«Il termine dàodé deriva dalla sovrapposizione dei due caratteri *dào* e *dé*: *dào* indica la radice della natura dell'universo, *dé* è l'origine delle sue funzioni».¹⁴ Conviene andare direttamente alla fonte e leggere le parole dei testi antichi. Si legge nel *Dao De Jing* ('Il libro del Dao e del De', spesso titolato in italiano *Il libro della Via e della Virtù*): «Qualcosa di misterioso e di perfetto esisteva prima della nascita del cielo e della terra. Silente, incommensurabile, solitario, immutabile, in continuo movimento, è la madre dell'universo noto e di quello ignoto. Non conosco il suo nome, quindi lo chiamo *dào*. Se dovessi descriverlo potrei solo dire "è grande"»; «Il *dào* è al di là delle parole e al di là della comprensione», e ancora: «Il *dào* è un vuoto pieno di potenzialità, ma, se usato, non si esaurisce. Da questa misteriosa fonte sgorga ogni cosa esistente. Smussando gli angoli taglienti, districando i nodi, appannando il vistoso, calmando la confusione, ci fa evolvere tutti e unifica il mondo».¹⁵ Nella teoria olistica hunyuan del ZhQ il *dào* è lo hunyuanqi originario, «la forma del senza forma e l'aspetto del senza aspetto (...). La sua essenza è l'essenza del qi e all'interno di questa essenza c'è la verità (l'informazione)».¹⁶ Il *dé* è la manifestazione esterna del *dào*, il suo "funzionamento"; dice ancora il *Dao De Jing*: «Il *dào* dà vita a tutti gli esseri. La natura [il *dé*] li assiste, li sviluppa, li ripara, li nutre, li fa crescere, li fa fiorire, li porta a compimento, li seppellisce e li fa ritornare».¹⁷ Quindi *dào* e *dé* sono i due fondamenti dell'universo, i suoi due aspetti, diversi ma inscindibili; nella vita quotidiana deve trovar posto non solo la riflessione sul *dào*, ma anche quella sul *dé*. Nel QG tradizionale, coltivare vuole significare una «auto-coltivazione condotta attraverso un allenamento che nutre il praticante».¹⁸

Il *dàodé naturale* è l'interazione di ogni cosa con la natura e si esprime nelle parole: «modellare le cose senza possederle, servire senza attendersi ricompensa, guidare senza dominare: queste sono le profonde virtù della natura e le migliori azioni».¹⁹ Nell'uomo, il ZhQ teorizza diversi "stadi" evolutivi del *dàodé*. Il *dàodé naturale* dell'uomo è assimilabile al suo istinto; a mano a mano che l'istinto del neonato interagisce con le situazioni esterne, prende forma il *dàodé socio-naturale*, si avvia cioè il processo di integrazione tra natura e società e conseguentemente inizia a formarsi il sistema di riferimento; con l'assimilazione delle regole

¹³ Kay Ka'us ibn Iskandar, *Il Libro dei Consigli*, Adelphi 1981 (p. 200).

¹⁴ Pang Ming, *Il dàodé è il fondamento interno dell'essenza umana* (trad. di A. Carloni), in www.zhinengqigong.it (menu: articoli sul QG).

¹⁵ Lao Zi, *Dao De Jing*, Mondadori 1998 (pp. 46, 19, 22).

¹⁶ Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong II. Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù*, 2013 (p. 119).

¹⁷ Lao Zi, cit. (p. 76).

¹⁸ Pang Ming, *Coltivare la coscienza. Parte prima* (trad. di A. Carloni), in www.zhinengqigong.it (menu: articoli sul QG).

¹⁹ *Ivi* (p. 28).

di comportamento, che implicano lo sviluppo di impulsi di avversione, desiderio ecc., si forma l'io, il sistema di riferimento si consolida e dà luogo a criteri di valutazione: questa evoluzione porta al *dàodé sociale*. Si può dunque comprendere che c'è una stretta correlazione tra sviluppo dell'attività mentale e cambiamenti del *dàodé*. Il *dàodé sociale* ha influenza sulle emozioni e queste a loro volta influiscono sulle attività vitali, ovvero sulla salute fisica, provocando mutamenti di qi negli organi interni (carenze o eccessi) e disarmonie nel suo flusso (blocchi o stagnazioni). Nella visione olistica del QG le funzioni vitali sono sotto il controllo di mente e qi, perciò è fondamentale che mente e qi siano stabili. «Un modo per mantenere la stabilità di mente e qi è interrompere l'influenza delle "sette emozioni"; un altro è aumentare l'abilità di auto-controllo. Quest'ultima riguarda l'uso della mente, mentre la prima si ottiene attraverso la coltivazione del *dàodé*». ²⁰ Solitamente si pratica il QG, e si allena l'auto-controllo, cercando un luogo di quiete e silenzio; la coltivazione del *dàodé* si conduce invece nel caos delle attività quotidiane, è un addestramento in condizioni di difficoltà. Le due situazioni interagiscono tra loro e ciascuna può influenzare ed essere influenzata dall'altra, perciò l'obiettivo è di rimanere sempre consapevoli e calmi, in ogni azione e pensiero: «Permetti all'ordine naturale di sorgere da solo». ²¹ Questo traguardo si raggiunge quando nel profondo della coscienza si è a poco a poco modificato il sistema di riferimento: questo è lo stadio del *dàodé socio-libertario*. È caratterizzato dall'abbandono dell'egoismo, dal controllo delle emozioni, dalla rinuncia all'individualità come necessità di differenziarsi dagli altri e dal ritorno di alcune manifestazioni tipiche del *dàodé socio-naturale*, che tuttavia si presentano come "risposta" non più inconsapevole ma prodotta da un individuo con tutte le sinapsi attive e completamente sviluppate, risultato del lavoro di approfondimento compiuto su se stessi: perché facciamo quel che facciamo? La risposta a questa domanda fa la differenza. Molti insegnano o praticano le tecniche del QG, ma non la coltivazione del *dàodé*: questa è la diversità tra la "tecnica" e la "via"; la prima vuole acquisire "poteri" per il soddisfacimento personale, la seconda vuole capire e cambiare sé e il mondo.

Il metodo e i suoi benefici.

«Il Zhineng Qigong non tenta di concentrare la mente per ricercare la pace interiore o l'assoluta tranquillità. E nemmeno tenta di concentrare la mente sui percorsi del sistema dei meridiani per muovere il qi lungo alcuni tragitti (il metodo orbitale). Il Zhineng Qigong pone l'attenzione sull'uso cosciente della mente al fine di mantenere la concentrazione sull'esecuzione degli esercizi. Ciò vuol dire rimanere concentrati sulla relativa area mentre si eseguono le tecniche. Accoppiando l'attività mentale ai movimenti corporei si favorisce il mescolamento del qi corporeo con il qi primordiale e ciò rafforza la connessione fra uomo e natura. [...] Quando la mente rimane concentrata l'attività cerebrale diventa ordinata». ²²

Per allenare la mente a rimanere concentrata e a scendere via via sempre più in profondità, il ZhQ ha predisposto un apparato di esercizi statici e dinamici pensato per condurre gradualmente in questa direzione. Questi esercizi sono organizzati in base alla direzione che deve assumere l'attività mentale.

Nel primo livello – la forma *Peng Qi Guan Ding Fa* ('sollevare il qi esterno e riversarlo all'interno') – si affina la capacità di unire mente e qi: la mente esce dal corpo a raccogliere lo *hunyuanqi* originario della natura e ritorna al corpo attraversando lo strato di *hunyuanqi* interno irradiato intorno al corpo; attraverso movimenti di *apertura-chiusura*, questo lavoro della mente incrementa la capacità della pelle e delle muscole di lasciar penetrare il qi della natura all'interno, creando una connessione tra uomo e natura che consente di accumulare e

²⁰ Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong II*, cit. (p. 145)

²¹ Lao Zi, cit. (p. 21).

²² Ooi Kean Hin, *Il Zhineng Qigong*, cit. (pp. 26-27).

concentrare il qi e di potenziare le funzioni vitali; inoltre, poiché lo hunyuanqi della natura contiene le corrette informazioni, il suo “mescolamento” con lo hunyuanqi interno può risolvere eventuali problemi o fragilità di questo; nel primo livello si lavora quindi con lo hunyuan esterno.

Nel secondo livello – la forma *Xing Shen Zhuang* (‘metodo di mente e corpo’) – si promuove l’unione di mente e forma (corpo) e si lavora quindi sullo hunyuan interno: dapprima la mente osserva i movimenti del corpo dall’esterno, poi entra e osserva dall’interno; più è minuziosa l’osservazione e la concentrazione della mente più si sviluppa la comprensione dei meccanismi di relazione mente e corpo, gradino fondamentale della *vera comprensione*; nel secondo livello si corregge la postura, lavorando su muscoli, tendini e ossa, si produce rilassamento e si accrescono la determinazione e l’autonomia della mente, che promuovono anche la stabilità dell’umore.

Anche il terzo livello – la forma *Wu Yuan Zhuang* (‘metodo dei cinque in uno’) – lavora sullo hunyuan interno, e in particolare sul qi dei cinque organi interni (che costituiscono un’entità olistica integrata preposta alla formazione e ai mutamenti delle diverse parti del corpo) e sulle emozioni ad essi collegate (cuore/gioia, fegato/rabbia, pancreas/riflessione-preoccupazione, polmoni/tristezza, reni/paura); non si usano solo il corpo e la mente ma anche i suoni, che lavorano sugli ormoni degli organi: «la mente non controlla l’attività degli organi interni, perché questi sono influenzati delle emozioni. Su questo si basa l’attrazione del qi per mezzo del suono». ²³ Attraverso i suoni e i movimenti di *apertura-chiusura*, gli esercizi di questo livello mirano alla fusione del qi dei cinque organi nel *Palazzo Hunyuan* (situato nel centro della parte superiore dell’addome) e rafforzano gli organi “sciogliendo” le tensioni emotive.

Mentre i livelli uno e due risolvono problemi fisici, il terzo livello ha effetto sulla capacità della mente di influenzare il corpo fisico. Nel complesso apparato di esercizi del ZhQ ci sono anche altre forme (anche di *Zhineng Taiji*) e un cospicuo numero di singoli esercizi volti o a superare le difficoltà incontrate nelle forme o ad allenare una particolare abilità; tra questi: *La qi* (‘tirare il qi’), *Rou fu* (‘massaggiare il ventre’), *Dun qiang gong* (‘accovacciata al muro’), *Chen qi fa* (‘mobilizzare il qi’) ed altri ancora. Nella seconda parte di questo scritto sarà illustrato in particolare *Sanxin Bing Zhan Zhuang* (‘metodo per la fusione dei tre centri’), un’antichissima posizione statica di grande potenza che incrementa il flusso del qi in tutto il corpo, produce lo scambio tra qi interno e qi esterno e porta all’unione di mente corpo e qi.

²³ Pang Ming, *La distribuzione e le funzioni dello hunyuan qi nel corpo umano* (trad. di A. Carloni), in www.zhinengqigong.it (menu: articoli sul qigong).

SECONDA PARTE Zhan Zhuang

ORIGINI DEL ZHAN ZHUANG

Sull'origine e l'evoluzione degli esercizi *Zhan Zhuang* (ZhZh) ci sono pochissime notizie, però sembra che fossero praticati già in tempi molto remoti, ma purtroppo tramandati solo oralmente. Nel *Classico dell'Imperatore Giallo* (ca. sec. III d.C.) si fa cenno a una respirazione che armonizzava la mente e i muscoli, ma in sostanza pare che la posizione eretta e statica fosse considerata solo propedeutica ad altri esercizi o consigliata per la respirazione, ma «sembra non esserci nessuna indicazione esplicita di una tradizione che assumeva la posizione eretta e statica come forma di esercizio a sé stante».²⁴

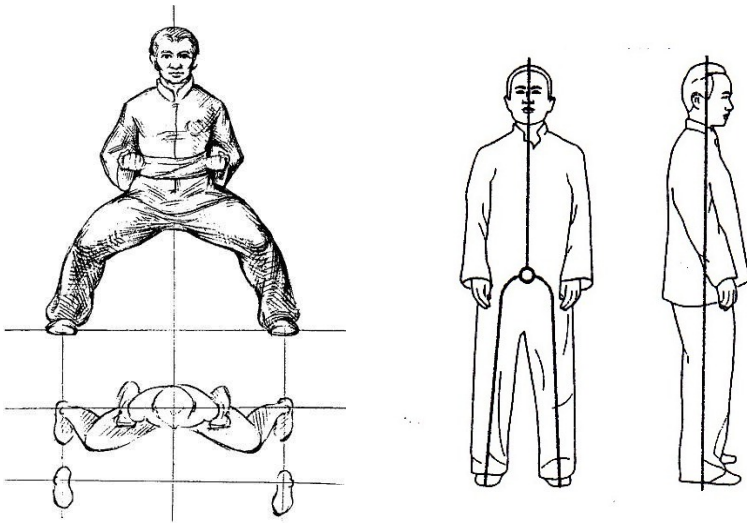
Il ZhZh, la cui traduzione letterale è 'palo eretto', deve forse il nome a un'antica tecnica di combattimento creata dai monaci del tempio di Shaolin, una tecnica che si allenava stando in piedi su pali conficcati nel terreno e saltando dall'uno all'altro. È comunque accertato che il mantenimento di una stessa posizione per lungo tempo era un esercizio base dell'allenamento di Shaolin, e accomuna tutt'ora le scuole di arti marziali esterne - *waijing* - che si sono costituite nel tempo. La pratica era finalizzata a rinforzare gli arti inferiori e a rendere stabile l'equilibrio lasciando scendere bene in basso il peso, nei due piedi (o anche in un piede solo per volta) per non essere facilmente sradicati in combattimento. Di questo allenamento si avvale ancora oggi lo stile "esplosivo" di Shaolin, il più conosciuto tra gli stili delle arti marziali esterne, la cui finalità è l'agilità, la potenza muscolare, la resistenza allo sforzo fisico (e anche al dolore, ciò che viene ottenuto attraverso la costruzione della cosiddetta *camicia di ferro*) e la velocità fulminea dei movimenti.

Gli stili delle arti marziali interne - *neijing* -, probabilmente i più antichi, sono invece focalizzati piuttosto sull'equilibrio psicofisico, su una totale sinergia di corpo e mente e su movimenti che nascono da morbidezza e rilassamento; ma anch'essi annoverano esercizi in posizione eretta e statica nei loro allenamenti. Nell'antico *xingyiquan* per esempio, *santishi* ('tre posizioni del corpo') era il metodo principale di allenamento e «sembra essere la prima pratica che combina insieme i principi del rafforzamento energetico tramite il rilassamento e del coordinamento fisico e mentale».²⁵ Il *baguaquan* praticava una posizione eretta e statica, preparatoria alla forma 'camminare in cerchio', poi abbandonata in favore della sola camminata, ritenuta più importante. Il *taijiquan* ha mutuato dalle posizioni statiche del Palo eretto delle figure che ha inserito nelle sue forme dinamiche. Si può quindi vedere come nel corso della loro evoluzione, molte arti marziali abbiano inglobato nel proprio allenamento le posizioni statiche più rispondenti alle caratteristiche e alle finalità della propria disciplina e

²⁴ Wang Xuanjie, John P.C. Moffett, *La terapeutica tradizionale cinese. Gli esercizi del Palo eretto*, Casa editrice in lingue estere, Beijing, 1991 (p. 40).

²⁵ *Ivi* (p. 43).

anzi, una stessa posizione può trovarsi praticata in modo più radicale o più “morbido”. Per esempio, per dare un’idea del diverso approccio al ZhZh degli stili esterni e di quelli interni si può prendere a paragone la posizione di base *wuqi*, la più semplice: nello stile Shaolin si tiene una posizione molto bassa, con i piedi molto divaricati e le ginocchia piegate ad angolo retto,



La posizione *wuqi* nella versione “bassa” (*Mabu*) e in quella “alta”.

che spingono all’esterno per mantenersi perpendicolari sui piedi e non “collassare” all’interno (posizione detta ‘del cavaliere’ perché appunto imita la postura a cavallo): è chiaramente una posizione molto impegnativa per i muscoli, e rafforza molto le gambe; nello stile interno invece, e nel ZhZh vero e proprio, la posizione è più alta, con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia appena flesse: molto più “morbida” e rilassata, ma non per questo atonica; semplicemente, l’obiettivo è

irrobustire non solo i muscoli, ma la mente, poiché il lavoro della mente genera energia anche per nutrire i muscoli.

Non è tuttavia corretto marcare fortemente questa divisione, poiché accade che le caratteristiche degli uni e degli altri si trovino a coesistere, sebbene solo in avanzata fase di allenamento, quando il focus fondamentale è stato già raggiunto (ma, mi viene però da aggiungere, quando anche la *forma mentis* è stata plasmata).

WANG XIANGZHAI E LA RIVALUTAZIONE DEL ZHAN ZHUANG

La “riscoperta”, se così si può dire, del ZhZh e della sua importanza è stata opera del M° Wang Xiangzhai (1885-1963), grande riformatore delle arti marziali cinesi. Una vita quasi leggendaria, la sua, come anche la fama: apprese fin da piccolo molti stili di arti marziali e si recò anche al tempio Shaolin, dove i combattimenti e le discussioni con il monaco Heng Lin aprirono una via allo scambio di esperienze tra gli stili Shaolin e quelli *Wudang* (dal monte omonimo su cui si trovavano monasteri taoisti famosi per l’insegnamento della meditazione, delle arti marziali interne e della MTC). Istruttore di arti marziali per l’esercito, si dice che negli anni abbia combattuto e vinto tutti i più grandi maestri d’ogni stile prima di dedicarsi all’insegnamento dell’antica arte interna *xingyiquan* (*xing* ‘forma’, *yi* ‘intenzione’ e *quan* ‘boxe, pugilato’, e quindi: ‘boxe della forma e dell’intenzione’). Durante l’insegnamento, ebbe modo tuttavia di constatare in breve tempo che gli allievi si preoccupavano troppo della forma (del corpo) trascurando l’attività mentale e quindi operò una piccola rivoluzione: per cominciare cambiò il nome della disciplina in *yiquan*, togliendo cioè il carattere *xing*, ‘forma’, per dare più risalto alla volontà, all’intenzione, e poi sostituì le sequenze codificate con movimenti liberi ma guidati dalla mente e soprattutto intensificò la pratica del ZhZh, esercizio statico di radicamento, ma non solo, che divenne il pilastro imprescindibile del suo insegnamento: «L’azione ha origine nell’inazione, l’immobilità è la madre del movimento».

Nel corso degli anni Wang Xiangzhai affinò il suo insegnamento grazie a un grande lavoro di approfondimento degli aspetti teorici, di cui diede conto in alcune pubblicazioni, e di sintesi delle migliori espressioni dei diversi stili, sia interni che esterni, che aveva appreso. Inoltre, mise a fondamento del suo insegnamento gli esercizi del ‘Palo eretto’, e ne creò di nuovi, pur

senza discostarsi dalle posture base, cosicché nella sua scuola furono più numerosi che in qualsiasi altra tradizione. Per sottolineare la grande differenza che ormai intercorreva tra l'insegnamento dei suoi primi anni e quello a cui era giunto, gli allievi di Wang Xiangzhai proposero al maestro di cambiare nuovamente il nome della disciplina, suggerendo quello di *dachengquan* ('boxe della grande perfezione', 'boxe grande e completa'): il maestro non fu mai d'accordo (perché non pensava che si potesse mai arrivare alla perfezione o alla completezza), ma alcuni allievi lo adottarono ugualmente e oggi *yiquan* e *dachengquan* coesistono come sinonimi.

A metà del secolo, il maestro iniziò a insegnare pubblicamente le tecniche posturali del ZhZh a scopo salutistico e terapeutico nel Parco Zhongshan di Pechino. In seguito al riconoscimento ufficiale del valore terapeutico degli esercizi di ZhZh, la disciplina fu introdotta in diversi ospedali della Cina e fu invitato a insegnare anche il M° Wang Xiangzhai. Morì nel luglio 1963 e il suo allievo Wang Xuanjie lo ricorda così: «maestro virtualmente impareggiato del nostro secolo, sia per l'abilità combattiva che per il contributo allo sviluppo delle arti marziali». ²⁶ Questa la storia più recente, ma come si è visto, il ZhZh viene da un passato assai remoto e se poco si sa e si trova, relativamente a questa pratica, nei documenti antichi è anche forse perché chi sapeva praticarla ne conosceva la potenza e la insegnava segretamente solo agli allievi migliori.

LE POSIZIONI DEL ZHAN ZHUANG

Il ZhZh, a differenza di altre discipline, non è costituito da sequenze di movimenti (*forme*, nel lessico delle arti marziali), ma solo da posizioni fisse, da mantenere per un tempo che può arrivare a un'ora o più. Questa appariscente differenza con altre "arti di lunga vita" dice già molto sulla sua natura. Per la visione occidentale delle cose, l'immobilità non è certamente materia di allenamento: infatti non è un esercizio fisico, non c'è tensione muscolare e non c'è sforzo – né armonioso come nella ginnastica artistica né esplosivo come nell'atletica. Suscita quindi una reazione quanto meno scettica l'idea che il mantenimento di una posizione fissa possa essere oggetto di allenamento e costituire un esercizio da praticare. D'altro canto, per la visione occidentale delle cose, è fortunatamente facile verificare che questa idea non è così assurda: basta infatti mettersi in una delle posizioni del ZhZh e rimanerci per rendersi conto che in capo a un paio di minuti si comincia a sudare, il corpo vibra o trema, i muscoli sono doloranti e la mente si ribella...

Assumere una postura e mantenerla con continuità serve ad avere la percezione e il controllo del corpo, a percepirsi nello spazio e nel tempo, a concentrare la mente, a regolare le risposte emotive: queste qualità non sono solo l'"anima" delle arti marziali, sono anche una fonte di considerevole benessere psicofisico. E serve anche a incrementare le riserve di *qi* e il suo libero fluire.

Il ZhZh comprende diverse posizioni statiche e dinamiche. Le prime possono essere simmetriche, più semplici e adatte ai principianti, o asimmetriche, più impegnative e inclini a sviluppare l'istinto combattivo; si focalizzano sulla stabilità – fisica, emotiva e mentale – e aiutano il radicamento e il riequilibrio posturale. Le posizioni dinamiche invece lavorano sulla consapevolezza dei meccanismi motori e sull'armonizzazione del respiro in movimento. Entrambe permettono di liberare e incrementare il flusso di *qi* attraverso i movimenti di aprire/chiudere, entrare/uscire. Ciascun esercizio produce specifici effetti e si correla a organi o meridiani particolari. Le posizioni statiche vanno tenute in modo continuativo e assolutamente rilassato per un certo tempo, dapprima breve e via via che l'allenamento procede sempre più lungo; possono essere praticate anche in postura non eretta, ossia da

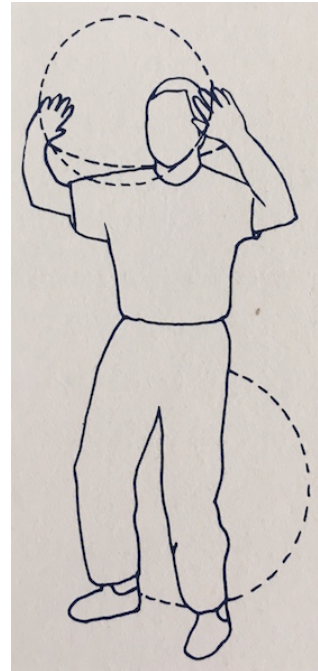
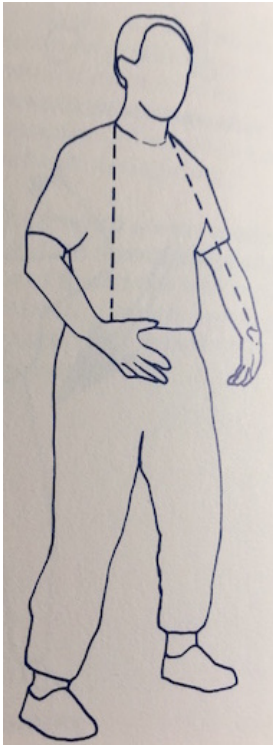
²⁶ Ivi (p.47).

seduti o da sdraiati, supini o su un fianco.

La prima posizione che di solito si affronta è proprio quella di stare fermi in piedi come recita il nome, cioè diritti come un 'palo'. Non si deve tuttavia visualizzare un palo di legno messo lì come fosse il sostegno di un cartello; il termine vuole infatti esprimere non tanto una posizione del corpo, quanto una sua peculiarità: quella di sapersi radicare con i piedi al suolo e connettersi fisicamente e mentalmente alla terra, al mondo materiale, e quella, complementare, di sapersi "appendere" all'alto, dalla sommità della testa, e connettersi fisicamente e mentalmente al cielo, al mondo spirituale. Questo esercizio è detto anche 'stare come un albero' e come molti altri esercizi di QG nasce dall'attenta osservazione della natura, la quale è appunto oggetto di tale attenzione in quanto, come si è visto, è espressione dello hunyuan originario. Dell'albero è stato colto il duplice aspetto di solidità della base, dato dallo "sprofondare" delle sue radici, e di flessuosità della parte superiore, che lo rende capace di assorbire la forza dei venti senza farsi spezzare, e ancora si è osservato che la terra in cui affonda le radici è la sua fonte di nutrimento, che lo fa crescere verso il cielo da cui riceve energia attraverso il sole e la pioggia.

Posizioni statiche simmetriche. La posizione base è detta *wuji*; il termine è composto dagli ideogrammi *wu*, 'vuoto', e *ji*, 'polarità', quindi vuole significare un'assenza di polarità, che nel pensiero taoista è lo stato che precede la formazione dello *yin* e dello *yang*. Il mantenimento di questa posizione porta infatti a uno stato di profonda quiete, uno stato meditativo. Tuttavia non è facile raggiungere questo stato rimanendo dritti in piedi: occorre assumere la giusta postura e rilasciare le tensioni muscolari-emotive che negli anni hanno "destrutturato" il corpo. Normalmente, quando stiamo in piedi, noi ci inscriviamo idealmente in un triangolo rovesciato, con il vertice (i piedi) per terra e la base (la larghezza delle spalle) in alto. Per prima cosa occorre rovesciare la posizione per costruire una solida base di appoggio: quindi si avranno i piedi, paralleli, distanziati almeno alla larghezza delle spalle e uniformemente appoggiati a terra; bisogna poi immaginare di essere sospesi per la sommità del cranio (punto *baihui*) a un filo e di "appendersi" a quel filo spingendo il mento leggermente verso il petto per ridurre la curva cervicale e sentire la testa "svettare" verso il cielo: in questo modo abbiamo riportato il triangolo alla sua posizione naturale. Ora, rilassandosi, bisogna immaginare di essere sul punto di sedersi su un grosso pallone e quindi flettere un poco le ginocchia e lasciare "affondare" il peso fino alla pianta dei piedi, ruotando il bacino anteriormente per distendere la colonna fino al rachide; per contrastare lo sbilanciamento del peso verso i talloni prodotto dal "sedersi", gli alluci premono sul pavimento: ecco messe le "radici" in terra; le braccia sono lungo i fianchi ma con i gomiti che puntano in fuori leggermente scostati dal corpo e con i palmi rivolti indietro, le dita distese ma non tese, leggermente separate tra loro. Questa posizione non stressa le ginocchia, riduce la pressione dell'occipite sull'atlante e della colonna sul tratto lombare, favorisce l'apertura dell'articolazione sacroiliache e libera il cavo ascellare, sede di nervi, linfonodi, vasi linfatici e sanguigni, eliminando i ristagni indotti dalla consueta posizione chiusa dell'ascella. Riassumendo, la posizione *wuji* favorisce la circolazione del sangue e di tutti i fluidi del corpo, e quindi anche la circolazione energetica. Per mantenere la posizione, guidare con la mente il rilassamento, tratto a tratto, dalla testa ai piedi, di tutto il corpo e respirare naturalmente. Ad ogni sintomo di tensione o stanchezza ripercorrere la "mappa" del corpo distendendo le contratture che si siano ricreate.

Dalla posizione *wuji* si formano le altre. Tra le più conosciute ci sono le tre posizioni della 'palla', che differiscono per la diversa angolazione delle braccia: in *ti bao shi*, 'sostenere la palla', le braccia si arrotondano e le mani volgono i palmi verso l'alto disponendosi, come se fossero sostenute da un'invisibile "tracolla", davanti al corpo all'altezza del dantian inferiore, come per sostenere appunto un pallone; *cheng bao shi*, 'abbracciare la palla' (nella versione *perfettamente rotonda* di Wang Xiangzhai si chiamò *hunyuanzhuang*) è la posizione più



'Sostenere la palla', 'abbracciare la palla', 'respingere la palla'.

“universale”, praticata in tutte le arti marziali: le braccia restano ferme nella posizione arrotondata ma, facendo perno sull'omero, salgono all'altezza del dantian medio e le mani ruotano i palmi verso il torace, le scapole si aprono e il petto si

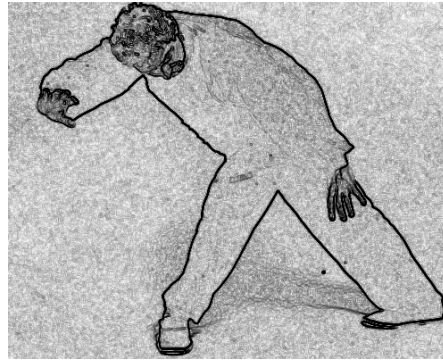
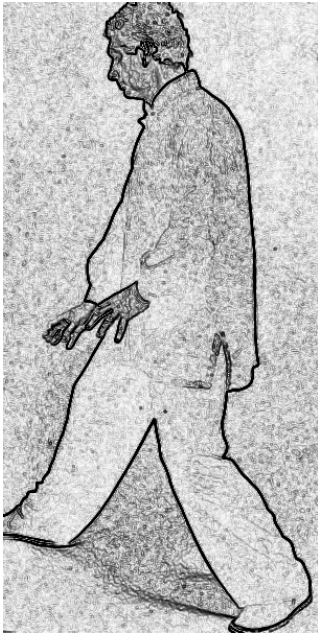
svuota, come se appunto un pallone fosse tenuto fra il torace e le braccia; in *'tenere la palla davanti al viso'*, le braccia fanno ancora perno sull'omero salendo all'altezza del dantian superiore. In ciascuna posizione la mente deve focalizzarsi sul rispettivo dantian; la prima postura attenua lo stress e i disturbi legati ad esso (fegato) e va a beneficio dell'apparato digerente e del sistema nervoso (attenzione: non va praticata dalle donne durante il ciclo); dalla seconda traggono beneficio l'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, la terza aumenta il flusso energetico in tutto il corpo. Le ultime due posizioni possono essere praticate anche con i palmi che volgono all'esterno, come se stessero per *'respingere la palla'*.

Con le braccia dietro, appoggiando il dorso delle mani sui reni si pratica la *'posizione di riposo'*: a questa postura si può ricorrere per alleggerire le tensioni di braccia e spalle causate da una pratica del ZhZh ancora all'inizio, incapace di mantenere un duraturo rilassamento, ma è comunque utile in generale, in qualsiasi momento della giornata, per rilassarsi e sciogliere le contratture lombari o di spalle e braccia dovute a posizioni fisse di lavoro.

Con le braccia distese lateralmente, i palmi delle mani all'altezza della vita e rivolti verso il basso, le dita che puntano all'esterno si pratica *'stare nel ruscello'*: in questa posizione si può immaginare di dover trattenere con i palmi delle mani due palloni che galleggiano sulla superficie dell'acqua (non “afferrare”, ma tenere le dita delle mani morbidamente sui palloni).

Posizioni statiche asimmetriche. Tutte le posizioni viste nel paragrafo precedente possono essere tenute anche in uno stato di sbilanciamento: i piedi restano fermamente ancorati a terra, ma il peso viene spostato su un piede, badando a mantenere comunque il bacino parallelo a terra (successivamente si praticherà anche la posizione sull'altro piede); questo stato sbilanciato lavora sulla percezione del “pieno” e del “vuoto”: se la postura è corretta, lo sbilanciamento dalle gambe si propaga attraverso il tronco fino alle braccia, che assumeranno automaticamente una posizione l'una yin e l'altra yang.

Tra le posizioni unicamente asimmetriche, due sono le più praticate e diffuse: *'cavalcare la tigre'* e *'respingere il drago'*. Alquanto impegnative da tenere entrambe, stimolano un deciso rafforzamento del qi e sono particolarmente adatte a un'età giovane. In *'cavalcare la tigre'*, dalla posizione ti bao shi, spostando il peso su un piede si avanza l'altro diritto, ma mantenendo il peso sul piede arretrato, che sarà stato aperto a 45°; il busto è leggermente

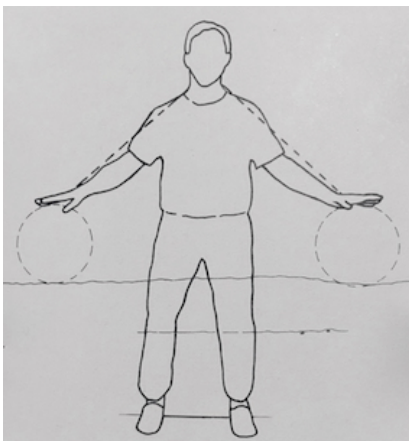


'Cavalcare la tigre', 'respingere il drago'

inclinato verso il piede avanzato, ma la schiena e la testa sono diritte; le mani restano all'altezza della vita, ma ruotano orientandosi una verso l'altra con le dita che puntano verso il piede anteriore; gli occhi guardano il piede davanti attraverso il pollice e l'indice della mano più avanzata. Bisogna immaginare le mani come posate sul dorso di una tigre, leggere ma sensibili e decise, pronte a "dominare" la tigre; si avverte l'elasticità del corpo e la potenza che è capace di sprigionare, si sentono le gambe forti come pilastri ma pronte a muoversi, si produce l'impressione di essere sul punto di spiccare un balzo. Naturalmente, bisogna poi invertire la posizione e tenerla per altrettanto tempo.

Sempre da *ti bao shi*, per prendere la posizione 'respingere il drago' si "rovescia" la stessa distanza che c'è tra i piedi facendo descrivere posteriormente un cerchio a un piede che, incrociando la gamba rimasta ferma, passa dietro e va a posizionarsi di un passo più in là, formando con i piedi un angolo di 90°; la testa ruota e gli occhi guardano il piede dietro, il busto si inclina mantenendo la colonna diritta, le mani volgono i palmi all'esterno e si indirizzano una verso il piede posteriore e l'altra all'altezza della fronte, come per proteggere la testa; le braccia restano sempre un poco arrotondate, non si distendono mai del tutto. Questa posizione scioglie le contratture della schiena e produce una piacevole sensazione di "avvitamento" delle catene muscolari, e quindi di allungamento. Anche in questo caso bisogna poi invertire la posizione e praticarla nell'altro verso per altrettanto tempo.

A seconda degli stili, e degli obiettivi che essi si pongono, queste figure, già impegnative di per sé, possono essere praticate, come quella del 'palo eretto', in posizione più morbida, generalmente preferita dalle arti interne (distanza breve tra i due piedi e gamba poco piegata) o più "aggressiva", preferita da quelle esterne (la massima distanza possibile tra i piedi e gamba molto piegata). Le posizioni basse di sicuro aumentano il lavoro muscolare, ma non è detto che producano un flusso maggiore di *qi*, il quale è più legato, come si è già visto, alla presenza della mente e alla sua focalizzazione sull'esercizio piuttosto che all'allenamento muscolare.



'Camminare nel ruscello'

Posizioni dinamiche. Spesso le posizioni statiche possono diventare dinamiche associando semplici e piccoli movimenti delle braccia, come spingere/tirare, salire/scendere o aprire/chudere: per esempio, associando alla posizione *wuji* un movimento di salita e discesa delle mani si ha *qi shi* ('dare il via al *qi*'), che è il primo movimento della forma *Taijiquan*; nel *ZhQ*, l'esercizio *laqi* rende dinamica la posizione *ti bao shi* associando un movimento di apertura e chiusura delle mani (ma guidato dai gomiti, che devono sempre restare puntati all'esterno e non volgersi indietro) che si allontanano e si avvicinano. A rendere dinamiche delle posizioni statiche possono essere dei movimenti delle gambe invece che delle braccia, oppure le due cose si possono abbinare. O ancora, i

movimenti delle gambe possono essere dei passi: in questo caso si hanno le cosiddette *camminate*, per esempio, anziché 'stare nel ruscello', *'camminare nel ruscello'*, o *'separare le*

acque' o *'camminare in cerchio'* ed altri. L'incedere non è quello di una normale camminata: il piede che si solleva, avanza e tocca nuovamente terra restando "vuoto", perché il peso rimane sul piede posteriore; è un po' come se il piede avanzato volesse "tastare" il terreno, pronto a ritrarsi se l'appoggio non fosse sicuro o se un'altra direzione fosse giudicata migliore; all'inizio e alla fine del passo i piedi si trovano alla distanza che hanno nella posizione di partenza wuji, ma questo non significa camminare "a gambe larghe", come una papera: durante il tragitto di avanzamento infatti il piede posteriore viene raccolto vicino all'altro e, superatolo, viene posato a terra riposizionandolo sul suo "binario" (*'passo dell'attrito'*). Questa camminata, tipica dell'arte marziale baguazhang, coinvolge tutto il corpo: infatti, a causa del prolungato mantenimento del peso su un solo piede, tutto il corpo è chiamato a compensare continuamente lo sbilanciamento d'equilibrio prodotto dall'avanzamento del piede "vuoto" e dal conseguente spostamento continuo del baricentro.

La posizione *bao dantian* ('abbracciare il dantian') è pensata per far confluire e raccogliere nel punto *qihai* ('mare del qi'), nel dantian inferiore, tutta l'energia liberata e mobilitata durante una sessione di pratica, al fine di accumularla e conservarla. Le mani si raccolgono quindi davanti al dantian inferiore e assumono una posizione taiji, che si ottiene curvando le dita di una mano e unendo i polpastrelli di pollice e medio in modo da formare un anello che si appoggia sul punto *qihai*; l'altra mano va a sovrapporsi a quella posizionata, ma infilando il pollice nell'anello e appoggiando il suo polpastrello alla base dell'anulare dell'altra mano. Gli uomini devono fare l'anello con la mano sinistra, le donne con la destra.

Questi sono solo alcuni esempi, ma le posizioni del ZhZh sono molto più numerose. Naturalmente la descrizione di questi esercizi è stata una descrizione per difetto, che ha preso in considerazione sinteticamente solo l'aspetto esteriore, visibile, della postura fisica. Ma le indicazioni date nel capitolo successivo per la spiegazione dell'esercizio *San Xin Bing Zhan Zhuang* saranno assai più dettagliate e cercheranno di descrivere anche l'"invisibile" e forse potranno così essere di aiuto per farsi un'idea un po' più veritiera anche degli esempi presi in esame in questo capitolo.

In generale si può comunque dire che gli esercizi ZhZh coinvolgono l'intero organismo: l'immobilità esterna, quando creata nel giusto modo, lascia infatti ogni energia a disposizione degli organi interni, incrementandone le funzioni; è facile intuire il riflesso terapeutico di questa condizione. Inoltre, non essendo una pratica fisica faticosa, può essere affrontata anche da persone malate o deboli. La cosa più importante, per chi voglia praticare questi esercizi del 'palo eretto', è riuscire a rilassarsi completamente, e per rilassare bene tutto il corpo bisogna innanzitutto, come dice Li Xiao Ming, «sgomberare la propria mente da ogni problema, preoccupazione, dolore, bisogna pensare di vivere in un mondo meraviglioso, di stare bene, e concentrarsi su questi pensieri. [...]portarsi in una condizione completamente diversa dalle proprie circostanze, in una situazione di benessere e felicità [...], l'importante è che queste immagini penetrino in profondità; la sensazione di pace non deve rimanere in superficie».²⁷ In altre parole, il rilassamento deve essere frutto di una pace interiore, e la pace interiore si ottiene, come dice Zhuang-zi, *sedendo nella dimenticanza*: «se si esamina la differenza tra le cose, ci si accorge che il fegato si distingue dalla cistifellea. Se si considera la loro identità, tutti gli esseri del mondo sono uno. L'uomo che ritrova l'unità originale dimentica la distinzione tra la vista e l'udito, si immerge così nell'armonia universale».²⁸

SAN XIN BING ZHAN ZHUANG

Vista l'importanza attribuita da tutte le arti marziali alla pratica del ZhZh, questo esercizio non può certo mancare nel *corpus* delle pratiche del ZhQ. Nella "versione" di Pang Ming, l'esercizio

²⁷ Li Xiao Ming, cit (p. 36).

²⁸ Zhuang-zi, Adelphi 2005 (p. 50).

si chiama *San Xin Bing Zhan Zhuang*: il nome dell'esercizio esprime il suo obiettivo – *san*, 'tre'; *xin*, 'centri'; *bing*, 'unire' – ovvero, 'il ZhZh per unire i tre centri'. Ciò che si deve unire è il qi, che da tre direzioni viene mobilitato dalla mente per convergere nel dantian inferiore e dare luogo alla fusione di mente, qi e corpo; «non occorre immaginare lo specifico tragitto percorso dal qi; così facendo potrebbero sorgere problemi. In altre parole, quando pratichiamo qigong, dobbiamo focalizzarci solo sulla mente e non prestare attenzione al qi». ²⁹ Dal centro della testa in giù, dal centro della pianta dei piedi in su, dal centro dei palmi delle mani all'interno: inizialmente si va con la mente da ogni singolo centro al dantian (per facilitare le cose si può anche andare da un singolo piede per volta e da una singola mano); quando si sarà praticanti più esperti si potrà tenere la mente nel dantian e raccogliere il qi contemporaneamente dalle tre direzioni. Va ricordato che la MTC, e dunque il ZhQ, ritiene che il qi esterno entri nel corpo dalle estremità di mani e piedi.

Nella visione del ZhQ, l'esecuzione del ZhZh è in posizione prevalentemente statica ma contiene anche una piccola parte dinamica: infatti Pang Ming suggerisce, prima e dopo la pratica statica, di eseguire rispettivamente i movimenti di apertura e di chiusura della forma Peng Qi Guan Ding Fa, per predisporre la mente e il corpo (apertura) e per raccogliere il frutto della pratica (chiusura). ³⁰

Nel San Xin Bing ZhZh, la postura statica vera e propria prevede una posizione simile a Bao dantian, ma con le mani disposte diversamente: infatti esse devono formare una piccola palla, congiungendo i polpastrelli delle dita di una mano con quelli dell'altra e tenendo le dita morbidamente arrotondate; il cerchio formato dai pollici e dai mignoli così uniti poggia con leggerezza sul ventre, centrandosi sull'ombelico.

Una volta ottenuta la giusta postura fisica, si tratta di «attivare la mente in quell'unico modo, vuoto, omogeneo, limpido e quieto, che le permetta di riconoscersi ponte, immagine e specchio, tra il nostro cuore più intimo e profondo, il nostro cosmo interiore, ed il cuore e il perimetro più lontano dell'universo in cui siano calati, il nostro cosmo esteriore, fino a scoprirne l'identità e la coincidenza. E su questa identità e coincidenza fondare ogni propria intenzione, e di essa sostenere, alimentare e dirigere in qualunque frangente ogni manifestazione». ³¹

Il campo di Qi. Probabilmente all'inizio non sarà facile mantenere né la postura fisica – che potrebbe risultare addirittura dolorosa a causa delle contratture muscolari – né la mente concentrata. Ma non bisogna scoraggiarsi, al contrario; rinforzare la fiducia e soprattutto incrementare la pazienza è già "lavorare": se si è intimamente convinti di ciò, allora si coglieranno presto buoni risultati. A questo scopo, prima di praticare ZhZh (ma il consiglio vale sempre, per qualunque altra pratica di postura o di forma) è certamente utile formare il *campo di qi*. Al di là del particolare modo di formarlo, dei gesti peculiari da compiere (il ZhQ ha i suoi), la formazione del campo di qi è un momento di "verità": è il momento in cui bisogna sentire se si crede in ciò che si sta facendo e quanto fermamente ci si crede, ovvero se la volontà è partecipe o assente. Il campo energetico che si viene a creare è tanto più forte quanto più si crede e si vuole: si crede nell'esistenza dello hunyuanqi, nel suo essere ovunque e perciò in noi, nella possibilità di mescolare il nostro qi con quello della natura per attingere forza e corretta informazione; in definitiva si tratta di credere nella propria volontà di perseguire una direzione. Quando si avverte l'energia del campo, si può mettervi al centro

²⁹ Pang Ming, *The Methods of Zhineng Qigong Science*, 2013, traduzione dell'ed. 1994 (p. 171).

³⁰ Cfr. il capitolo "Esercizi statici del Zhineng Qigong e altri metodi di pratica" in Vito Marino e Ramon Testa, cit. (pp. 140-142).

³¹ Wang Xuanjie, J. Moffet, *Dall'arte di nutrire la vita: gli esercizi del palo eretto*, Jaca Book 2003 (pp. 10-11).

l'intenzione, ossia l'obiettivo su cui si vuole focalizzare la pratica: l'energia del campo darà energia a quell'intenzione. Ma non ci sarà mai grande energia se mancano il credere e il volere: personalmente ritengo che una parte di responsabilità, nel radicare la difficoltà di credere e volere, sia da addebitare al "sistema di riferimento" della nostra cultura, che tende a de-responsabilizzare l'individuo e, se non a negare, quantomeno a "sfuocare" il suo potere di autodeterminazione. Sulla difficoltà di volere mi sembrano interessanti queste riflessioni di Jankélévitch: «volere è l'unica cosa al mondo che dipende plenariamente, assolutamente, esclusivamente da me [...] Voglio dire che il "potere" di volere non presuppone né prove né apprendistato, che esso è immediatamente perfetto in tutti, che la sua attualizzazione, infine, è immediata, istantanea e di sicura riuscita. Volere è *potere tutt'e due*, per esempio il bene e il male, il sì e il no ed è quindi imperdonabile se non vuole. L'uomo può fare se vuole, a condizione di poterlo, e soprattutto di averlo appreso. [...] Volere, non è potere *le cose* che vogliamo; non è neanche fare per miracolo, o per incantesimo, in modo che il complemento oggetto materiale di questo volere diventi reale [...] volere è poter volere, e per poter volere c'è solo da volere. Come l'amore, il volere comincia da se stesso: iniziativa preveniente, comincia da e ritorna a se stesso; si risolve nel proprio cominciare!»³² Sono parole che fanno apparire così chiaro e semplice il da farsi, che sembra... impossibile non farlo.

Creato il campo di qi, focalizzata l'intenzione della pratica, non resta che cominciare.

Mettersi in posizione. Per prima cosa occorre predisporre mente e corpo all'esercizio assumendo una posizione eretta naturale, con il peso centrato, l'assetto ben verticale e i piedi uniti; dal centro della testa fissare senza "guardare" l'orizzonte e allargare lo sguardo a 360°, quindi portare all'interno la visione e lentamente abbassare le palpebre; lasciar salire la punta della lingua sul palato, alla base dei denti, e rimanendo con la mente all'interno «chiudere i sette passaggi, naso connesso al cielo»:³³ questa operazione attiva lo shen nella testa e rende abbondanti il qi e il sangue. Ottenuta la quiete interiore, si può assumere la posizione di pratica. In due mosse i piedi si separano alla larghezza delle spalle ('i piedi camminano sul qi'): prima si aprono le punte a 90° e successivamente si aprono i talloni in modo da far convergere le dita verso il centro (all'inizio la convergenza sarà minima, ma con il tempo si potrà aumentarla)³⁴. Affondando il peso, piegare un poco le ginocchia come per volersi "sedere ma non sedere", facendo attenzione però di mantenerle in asse sui piedi senza farle sporgere oltre la punta dei piedi;³⁵ ruotare il bacino anteriormente (ma senza contrarre l'addome) in modo da verticalizzare il coccige e scaricare la colonna, immaginando nel contempo che baihui tenda verso l'alto e il coccige verso il basso; ma attenzione a chiudere il punto huiyin sollevando il pavimento pelvico. Infine, le mani si posizionano al centro del corpo, nel modo già descritto, con i gomiti che puntano all'esterno: in questo modo la schiena, dopo essersi allungata verticalmente, si espande anche orizzontalmente. Rilassando il petto, il tronco assume una posizione leggermente incavata davanti e arrotondata dietro. Tutti i

³² Vladimir Jankélévitch, *Il non-so-che e il quasi-niente*, Einaudi 2011 (pp. 398-400).

³³ Pang Ming, *The Methods of Zhineng Qigong Science*, cit. Alla p. 170 si descrive più o meno così il significato di questa formula: in primo luogo lasciare fuori gli stimoli esterni e porsi in ascolto dei cambiamenti che avvengono all'interno e in secondo luogo focalizzare la mente lungo un preciso percorso: dal naso al punto huiyin e, risalendo lungo *Weilu* (il tratto compreso tra huiyin e mingmen) e la colonna vertebrale ritornare alla testa e infine, dopo aver connesso occhi, orecchie e lingua con i punti *Tianchong* (agopunti situati poco sopra l'apice delle orecchie), immaginare di far uscire da lì due "antenne", di unirle sopra la testa e quindi raccogliere di nuovo la mente al centro della capo.

³⁴ Questa posizione di piedi favorisce il flusso di qi sull'esterno delle gambe e rilassa i meridiani yin all'interno producendo la risalita dello yin e la discesa dello yang.

³⁵ Ai principianti può essere utile, per imparare correttamente la postura, assumerla di fronte a un muro in modo che alla parete appoggino la fronte, le ginocchia e la punta dei piedi. Ma si deve arrivare a questa posizione senza forzare e irrigidirla.

maestri sottolineano l'importanza di non trascurare weilu: vertebre lombari, muscoli, tendini e legamenti, tutto deve essere rilassato e aperto per non ostacolare o bloccare il passaggio del qi; scrive Pang Ming: «sapendo muovere weilu si può mobilizzare il qi yang di tutto il corpo. Se weilu non è rilassato e ben aperto il suo qi non può fluire pienamente e liberamente. C'è un punto energetico tra il coccige e il sacro chiamato *yaoshu*. È il punto in cui il qi passa dalla parte superiore del corpo a quella inferiore».³⁶ Per sciogliere la rigidità di questa zona e aprirla può essere efficace praticare in alternanza sia l'esercizio dell'accovacciata al muro sia il settimo della forma *Xin Shen Yuan* (il 'metodo di mente e corpo' del secondo livello del ZhQ), che insiste su movimenti di rotazione e di basculamento del coccige.

Il ruolo della mente. Una volta assunta la corretta posizione, è il pensiero che conduce la pratica: la mente si fonde con il qi e il corpo e tutto diviene un *unicum*. Come si è già detto, il qi segue la mente, quindi basta concentrare la mente di volta in volta nei "luoghi" stabiliti senza voler "spingere" il qi in una direzione o in un'altra. Se la mente si distrae ed esce dal dantian bisogna ripercorrere tutto il tragitto: riportarla nei tre centri e ricondurla nel dantian. Ma questo è già un traguardo alto... Dapprincipio si deve cominciare con pazienza a istruire la mente, si deve imparare la via per mettere in pratica il detto 'la mente è il generale, il corpo l'esercito'. Con garbo e fermezza la mente va costretta a "fissarsi", alle sue reazioni anarchiche va opposta una forte *intenzione*.

In tutte le discipline marziali o meditative, dopo aver curato l'assetto posturale del corpo il secondo passo è 'regolare il respiro' (*tiaoxi*); più che attraverso delle reali tecniche di respirazione, questo obiettivo si raggiunge applicando la mente a osservare il respiro. All'inizio della pratica deve essere del tutto naturale; può darsi che il semplice fatto di ascoltare il proprio respiro lo mandi in affanno, in questo caso è meglio che la mente non resti fissa troppo a lungo sulla respirazione ma si muova tornando per esempio a verificare la postura; quando il respiro rimane spontaneo anche se la mente lo osserva, allora si può introdurre la respirazione addominale, senza forzarla; quando anche questa sarà divenuta naturale, si può passare a quella inversa; si dice inversa perché in fase di inspirazione produce una "contrazione" anziché un'espansione e ovviamente il meccanismo è rovesciato anche in fase di espirazione. Nel capitolo in cui ho descritto le diverse posizioni del ZhZh ho usato spesso la parola *immaginare*: è infatti una parola strategica, è una funzione fondamentale della mente nella pratica del ZhZh, sia nella fase iniziale di "entrata" nello stato di quiete sia nella fase di pratica vera e propria. La visualizzazione aiuta a focalizzare la mente: visualizzare per esempio il proprio scheletro osseo e percorrerlo lentamente dall'alto verso il basso immaginando via via di raddrizzarlo là dove ha delle storture e infine di tenderlo con le mani dalle due estremità è un modo per stimolare il rilascio delle contratture lungo la colonna; poiché all'inizio non è facile mantenere il rilassamento, bisogna impegnare la mente a ripercorrere continuamente la postura per rimetterla nell'assetto corretto. Con il tempo le visualizzazioni si fanno via via più precise, veritiere ed efficaci. Anche nella respirazione una visualizzazione può essere d'aiuto: per esempio, nella respirazione inversa si può immaginare di avere il naso sull'ombelico e di inspirare come se si stesse "risucchiando" aria e qi direttamente nel dantian; mentre quando si espira si può visualizzare il qi che si espande e si diffonde in tutto il corpo.

In sostanza, le visualizzazioni sono un aiuto al raggiungimento delle tre regolazioni, del corpo, del respiro, della mente. Quando il mantenimento della postura non è più un problema e si diffonde una sensazione di stabilità e benessere si è raggiunta la condizione '*il corpo è rilassato, il qi è luminoso e appare un sorriso*'; la mente può iniziare a focalizzare altri "oggetti", come il qi stesso (che può percepire o immaginare come luce, o calore) e i suoi movimenti: viene comunque suggerito di mantenerla sempre nel dantian inferiore, almeno finché si è

³⁶ *Ivi* (p. 173).

principianti della pratica, perché è lì che principalmente si possono percepire i movimenti del qi e perché se resta nel 'campo del cinabro' farà germogliare tutti i semi che vi depone. Con il progredire della pratica ci si potrà tuttavia rendere conto che la mente è in grado di gestire la simultaneità, ovvero può dimorare tranquilla nel dantian e contemporaneamente avere percezione di tutto ciò che *vive* all'interno del corpo, e può anche andare fuori dal corpo, e mescolare il qi interno con quello esterno che emana da noi stessi e ancora oltre, con il qi della natura. Pang Ming dice: «una volta che ci si è familiarizzati con la pratica, si può espandersi dai tre centri della testa, dei piedi e delle mani, e andare nel vuoto infinito, attirando il qi dal vuoto infinito nel dantian inferiore».³⁷

Quando la mente si concentra nel dantian per fondersi con il corpo e il qi, possono apparire delle visualizzazioni spontanee, non condotte da un volere intenzionale. Non sono immagini da ricercare a tutti i costi, né da conservare: le si lascia passare, così come sono venute; così pure non si deve cercare di riprodurle quando le si è sperimentate una volta: sarebbe indice di *attaccamento* e l'attaccamento è come un'ancora, tiene fermi nello stesso punto, impedisce di andare oltre.

I benefici.

Nella pratica del San Xin Bing ZhZh la mente va dai tre centri al dantian: è questo movimento del pensiero che produce l'effetto generale, si incrementa velocemente la circolazione del qi e questo comporta un miglioramento dello stato fisico e psichico. Con il corpo in quiete e la mente attiva si riduce la stimolazione della corteccia cerebrale; in particolare, in caso di dolori cronici, si attenua la sensazione di dolore. Quanto più è profonda la quiete raggiunta tanto più è profonda anche l'inibizione degli stimoli della corteccia cerebrale. Migliora la circolazione del sangue, si approfondisce la respirazione e in posizione eretta aumentano le pulsazioni: tutti fattori che procurano una maggior ossigenazione dei tessuti e stimolano l'attività metabolica. Il rilassamento dell'addome induce naturalmente la respirazione addominale – che attraverso il massaggio prodotto dai muscoli del diaframma favorisce le funzioni digestive evitando ristagni – e aiuta a rilassare e “aprire” la zona lombo-sacrale (il tratto weilu) e l'articolazione sacroiliaca (girando i piedi all'interno si produce una rotazione all'indietro dei giunti dell'anca). Inoltre, Se la pratica rende abbondante il qi nel dantian inferiore, la schiena prenderà naturalmente la giusta posizione diritta invece di curvarsi accentuando le lordosi. Si sconsiglia di praticare in condizioni di “eccesso”: che sia la fame o l'appesantimento di un pasto sostenuto, una condizione di forte affaticamento o eccitazione, o uno stato di sconvolgimento interiore. I primi tempi possono presentarsi alcune reazioni fisiche, come tremori, formicolii, sudore ecc.: è assolutamente normale, sono dovuti ad assestamenti del corpo (ma anche della mente!) che non è abituato all'immobilità. Con la pratica scompaiono e si impara anche a limitare le “fatiche inutili” che quotidianamente ci accompagnano sotto forma di inconsapevoli tensioni muscolari indotte da cattive posizioni o da “contratture” emotive. Infine, il movimento della mente per fondere i tre centri crea una connessione tra il qi della testa e dei piedi, potrei dire tra il nostro cielo e la nostra terra: una connessione che, attraversando tutto il corpo, configura uno stato di solido equilibrio, che si riflette anche nella mente.

DEL MIO ZHAN ZHUANG, OVVERO: LE SCOPERTE

Ho iniziato a scrivere della mia esperienza del ZhZh più o meno alla fine del secondo anno del corso istruttori di ZhQ, quando il Maestro ci ha chiesto di mandargli settimanalmente un resoconto della pratica degli esercizi che avevamo liberamente scelto di praticare. Io, tra gli altri, avevo scelto il ZhZh. Questa richiesta di commentare per iscritto le sessioni di pratica è

³⁷ *Ivi* (p. 171).

stata una richiesta geniale, mi ha dato un aiuto fondamentale alla pratica stessa: com'è ovvio infatti, scrivere richiede di avere chiaro quello di cui si deve scrivere e quindi ha influito su ogni sessione di pratica, sia durante sia dopo; dopo, costringe a non restare alla superficie delle esperienze occorse, a non accontentarsi di un vago, generico e approssimativo "ho sentito", a cercare di "interrogare" le sensazioni e questo sforzo di approfondimento aiuta a focalizzare maggiormente il "durante", ad essere pienamente presente e sentiente, perché altrimenti dopo o non ricordavo o non sapevo cosa scrivere...

Per me il ZhZh non era un esercizio sconosciuto, come gli altri del ZhQ che stavo studiando; poiché pratico taijiquan da molti anni, mi ero già imbattuta anche in esercizi di qigong, e tra questi nel ZhZh. Lo praticavo nella forma *chen bao shi* ('sostenere la palla') e avevo già lavorato molto sul rilassamento, tanto da ricevere, durante un seminario di yiquan con il maestro Guo Guizhi, un suo gradito commento: «a questo livello di rilassamento il ZhZh acquista potere terapeutico». Eppure non riuscivo a "entusiasmarmi" a questa pratica, avevo probabilmente poca chiarezza su quello che potevo chiederle; e così l'ho sempre frequentata un po' "a singhiozzo". Studiando il ZhQ ho iniziato a capire.

Per prima cosa ho capito che il ZhZh è una forma di studio di sé, «un libro di conoscenza interiore», come ha detto il mio Maestro, e come tutte le discipline meditative la sua pratica non è il fine, ma semplicemente il mezzo, un metodo per affrontare questo studio. Ho trovato il suo particolarmente adatto a me.

Prima di dare qualche traccia del mio percorso non posso tacere il grosso contributo che la forma di secondo livello del ZhQ ('unione di mente e corpo') ha dato al mio reincontro con il ZhZh. Come ho già spiegato, la caratteristica di questa forma è che i movimenti devono essere condotti con la mente, quindi eseguiti ma contemporaneamente visualizzati. Dapprincipio la visualizzazione procede un po' "a scatti", come d'altronde anche il corpo, che deve sciogliersi e ammorbidirsi; ho osservato che l'una e l'altro si influenzano e si condizionano, il miglioramento di una produce il miglioramento dell'altro e viceversa. Anche nel più semplice degli esercizi, come per esempio piegarsi in avanti (il n. 5 della sequenza), è stupefacente il continuo progresso che si compie su entrambi i fronti e l'interazione che ne risulta; quando in questo esercizio ho pensato di aver raggiunto un livello notevole, quasi quasi da mantenere più che da migliorare, sono stata felicemente contraddetta: l'immagine che spontaneamente si è formata nella mia mente al momento di stirarmi in alto prima di iniziare la flessione del busto in avanti ha "rivoluzionato" la mia pratica di quell'esercizio; l'immagine come d'una sorgente che zampilla fuori dalla terra, non con la violenza d'un *geiser* ma comunque con l'urgenza di chi deve trovare una strada, e una volta zampillata verso l'alto l'acqua si fa leggera, il getto si libra un istante nell'aria senza peso, e poi s'incurva vinto gentilmente dalla gravità, e ritorna alla terra. Da quel momento l'esercizio non è più stato un esercizio, è diventato un'altra cosa; potrei dire: un'espressione del mio Sé.

Ho voluto fare questo breve racconto perché credo che spieghi meglio di tante parole cosa produce l'unione di mente e corpo. Affrontare il ZhZh con questo background accorcia sicuramente i tempi di maturazione dei suoi primi frutti.

Li accorcia, ma tuttavia ho imparato che niente è mai acquisito: questa è stata una lezione fondamentale del metodo, e a ben pensare non è una rivelazione, la vita stessa dovrebbe averlo già reso evidente. Dovrebbe, ma nella fretta degli accadimenti quotidiani spesso qualche nesso sfugge o viene messo per negligenza sullo sfondo... Sono convinta che ciascuno disegni un suo percorso del tutto personale e originale nel praticare il 'palo eretto', ma sono altresì convinta che il progresso non sia lineare per nessuno: si può stare a lungo fermi, andare a zigzag, progredire di millimetri o di metri, o addirittura retrocedere; ma questi – ecco un'altra importante lezione – sono termini che appartengono a un sistema di riferimento che crea false prospettive e genera uno stato nocivo di attesa, di aspettativa; invece la prospettiva giusta è quella che vede nella pratica semplicemente un fare esperienza, che non

implica quindi né un progredire né un regredire. È una volere che, prendo ancora in prestito le parole di Jankélévic, «escludendo la capitalizzazione dell'acquisito e il risparmio biologico, presuppone un continuo reinizio a partire da zero e una tensione sempre vigile del volere».³⁸ Per esempio, nella tenuta della postura improvvisamente un giorno ci si sente rigidi come agli inizi della pratica: vengono tremori alle gambe, l'articolazione delle anche tende a cementarsi, il tratto lombare duole, si suda; questa apparente retrocessione si è verificata più volte e ho imparato a non scoraggiarmi e a vederla come espressione di quella che Pang Ming chiama una *impurità* che viene in superficie, o come termometro di una giornata per qualche ragione difficile. A poco a poco ho imparato a osservare, prendere atto, accettare: non vuol dire cedere, vuol dire avere buon senso: «più passa il tempo, più scopriamo che il nostro corpo ha una vita propria, legata alle leggi della natura e non a quelle degli uomini. Quando riusciremo ad abbandonarci completamente alle forze della natura, allora il nostro corpo fluttuerà libero nell'aria come un'alga nel mare. Ciò che è pesante andrà naturalmente verso il basso e ciò che è leggero verso l'alto».³⁹ Ma non capita solo di sentirsi fermi, succede anche di essere soddisfatti di una sessione di pratica e di cercare quindi il giorno dopo di "riprendere il filo", ma che arrabbiatura: il filo non si trova più! Il suggerimento prezioso è stato quello di fare come dei mandala: «Ogni volta che inizia una sessione di pratica, dovrebbe essere come ricominciare a scrivere su un nuovo foglio bianco, non continuare una storia iniziata un giorno o una settimana prima».

Dopo aver osservato il mio corpo come se ce l'avessi di fronte, ho avuto desiderio di guardarci dentro; questo sguardo interno mi ha dato percezione di molte mie asimmetrie strutturali, calcificazioni, nodi (e la possibilità di provare a eliminarle, qualche volta raccogliendo un piccolo successo); senza rendermene conto, inizialmente la mente si muoveva, spostandosi sul tratto che via via osservava; poi è venuta la scoperta di mantenere fisso il punto di osservazione, guardando giù dall'alto, poi la curiosità di guardare in su dal basso... si sono aperte prospettive potrei dire quasi da fantascienza. Una mente consapevole di sé è fonte di continui stimoli per la pratica. In definitiva, il ZhZh mi ha aiutato a costruire una "mappa" del mio corpo, a sentirne le parti scomponendole via via in parti sempre più piccole, a cogliere le relazioni tra di esse, a prendere confidenza con quello che io sono al di sotto della pelle, col mio interno fatto di fasci e canali, tessuti e umori, ma soprattutto di impulsi elettrici, di connessioni e informazioni che viaggiano a velocità che non posso uguagliare, di reazioni chimiche a catena, di cose molto materiali che si decomporranno e di altre impalpabili che continueranno ad essere. Ci si potrebbe chiedere: e a che cosa serve fare questa mappa, prendere questa confidenza? Mah, di sicuro serve a provare un grande, limpido stupore. Un sentimento che è molto bello provare. Sto leggendo un libro della Ortese, e mi hanno colpito queste sue parole, così in sintonia con le riflessioni che mi attraversano mentre scrivo questa tesi: «La cosa più sorprendente del mondo, via via che i decenni e poi i secoli trascorrono, rimane sempre, a ben pensarci, l'assenza di sorpresa [...] Non si vuol dire con questo che adulti e giovani non siano capaci di sorprendersi e rallegrarsi o dispiacersi per qualcosa che capita loro nell'ordine naturale delle cose e di quella seconda natura che è, o vorrebbe essere, il vivere sociale. No, di queste cose, anzi di molte, troppe di queste cose, essi si sorprendono, fin troppo, e si rallegrano e si dispiacciono. [...] La sorpresa, dunque, non manca in essi rispetto all'ordine apparente o l'apparente disordine del vivere comune, cui sono sensibilissimi; manca invece in modo totale e, come veniva da dire, sorprendente, riguardo alla assoluta *inspiegabilità* e *novità* di ogni più piccola cosa che si presenti non fatta o non istituita da essi, come preesistente ad essi, e per la verità, radicalmente *inconoscibile*. Riguarda infine l'immenso luogo inconoscibile e silenzioso, il vuoto incolmabile in cui si trovano dalla

³⁸ Vladimir Jankélévitch, cit. (p. 400).

³⁹ Maurizio Gandini, *Il Qi Gong*, De Vecchi Editore 1995 (p. 22).

nascita immersi, e di cui, come gattini ancora ciechi, non domandano mai nulla. Anche quando, divenuti adulti, si direbbe che ciechi non sono». ⁴⁰ Ma lo stupore non è l'unica ragione per rivolgere questo sguardo all'interno del corpo, altre ce ne sono e altre certamente verranno.

Parallelamente a questo lavoro della mente sul corpo, con il ZhZh si conduce anche quello della mente su se stessa, più avventuroso, per così dire, meno decifrabile, un percorso ancor meno lineare. La prima consapevolezza che si acquisisce è quella di essere "doppi": c'è una mente che vuole concentrarsi e poi c'è una mente che scalpita e non vuole. Una volta scrissi al Maestro: ma com'è irritante questa mente! E lui mi rispose faceto: e chi si sta irritando se non la mente? L'attività mentale è qualcosa di inafferrabile, sguiscia via da se stessa come la saponetta dalle mani; è quindi un lavoro di certissima pazienza quello che si deve fare all'inizio, si tratta in qualche modo di... dare coscienza alla mente, ovvero di essere presenti e attivamente consapevoli sempre; per dirlo con parole appropriate: di usare yishi. La mente consapevolmente osserva, e osservando percepisce: anche di avere zone d'ombra, l'esistenza di luoghi a cui non riesce essa stessa ad accedere: scopre per esempio che ci sono parti del corpo che sembrano "impermeabili" al qi, nel senso che la percezione si ferma prima e riprende dopo quelle parti, come se lì in mezzo ci fosse un vuoto. Ma comunque, finché la mente è condotta a ispezionare il "soprasotto" di ogni cosa, l'impresa sembra ancora abordabile. La famosa irritazione arriva quando si decide di tenere la mente ferma, stabile in un punto. Allora è uno strazio. La decisione è avvenuta su consiglio. Mi accadeva di avvertire sensazioni anche piuttosto forti ma sempre negli stessi punti (soprattutto palmi delle mani, braccia) e avevo notato che, concentrando la mente su altre parti per cercare di avvertirle anche lì, le sensazioni diminuivano notevolmente di intensità: avevo scoperto la relazione tra focalizzazione della mente e manifestazione del qi. Il consiglio è stato quindi di concentrare la mente nel dantian, ed è stato l'inizio di un periodo travagliato. Avevo già potuto constatare che l'addome era per me proprio una di quelle zone d'ombra che dicevo prima, un'assenza totale. Nel perseguire questo nuovo difficile obiettivo mi ha rincuorato un'osservazione del mio Maestro, che i punti *loagong* suscitano percezioni più forti e che «osservare la capocchia dello spillo non è la stessa cosa che osservare uno spazio aperto». Mi sono perciò applicata soprattutto a non essere impaziente, a non cercare spasmodicamente la sensazione, a mettere la mente "seduta" nel dantian come fosse in una grotta, piena di anfratti, di echi, di riflessi, di acque... aspettando che affiorassero cose, ma con la mente ben desta a cogliere le piccolezze che possono accadere su una capocchia di spillo: e infatti, dapprima svanivano prima che potessi avere anche solo una vaga idea di che cos'erano, poi si sono fatte un po' meno timide... Mi è anche stato suggerito di vedere il ZhZh come uno specchio di me stessa: ora mi piace, a pratica finita, guardare lo specchio e vedermi dentro. Ho scoperto che qualunque sia lo stato d'animo con cui inizio la pratica, dopo è diverso, non necessariamente migliore, ma... non so, più semplice, elementare, vicino a me, "compagno".

Non voglio descrivere tutti gli andirivieni del mio percorso, ma solo i suoi "snodi" maggiori, nei quali metto sia difficoltà sia scoperte. Continuo quindi a scorrere il mio diario di pratica, postillato qua e là dalle poche ma essenziali parole con cui il Maestro ha incoraggiato i miei passi dandomi sostegno e orientamento con squisita discrezione.

La curiosità, una molla della conoscenza che ha gran parte anche qui, mi ha spinto a "sbucciare" gli strati della cipolla, a "sprofondare" sempre più all'interno di me stessa; complice l'esame di anatomo-fisiologia (e spezzo una lancia in favore di un minimo di conoscenza in tal senso: ha dato un contributo importante alla mia pratica), ho scoperto che è possibile percepire il corpo molto in profondità e che là sotto il qi si muove con movimenti diversi, più fini, più sottili, ma molto "risonanti", che producono dei "momenti di grazia".

⁴⁰ Anna Maria Ortese, *Le Piccole Persone*, Adelphi 2016 (pp. 18-19).

Qualunque cosa siano questi momenti, ahimè effimeri, sento che dietro c'è il qi, e forse anche una sorta di momentanea, aurea solidarietà e compattezza tra mente, qi e corpo. E il sentimento nuovo che si è affacciato è stato la gratitudine. Profondamente pervasa di gratitudine.

Lo sprofondamento della respirazione sempre più "al centro" ha prodotto la prima esperienza di movimento nel non-movimento: perfettamente immobile all'esterno, l'apri-chiudi interno produce come un'onda lunga; entrare con la mente nell'onda lunga è "allargarla" ai confini del corpo, ma improvvisamente il corpo è svanito nel cielo: non è una chiara percezione, ma ho pensato: ah, il vuoto!

Apro una parentesi per dire che le "scoperte" sono spesso accompagnate dal controcanto delle difficoltà: per esempio l'esperienza di sprofondare mi ha dato vertigini, mi ha fatto ritrarre come fossi sull'orlo di un baratro, mi ha spaventato; c'è un discreto lavoro da fare per capire quella paura, aggirarla... Ma l'avanzamento della pratica sviluppa anche la capacità di distaccarsi, di avere una prospettiva meno soggettiva. E poiché si tratta di un circolo virtuoso, questa a sua volta aiuta la pratica: un giorno la mia mente si è percepita come un "emettitore" di segnale, immobile e "non-coinvolto", al di sopra, un faro, e ho sentito il suo segnale potente. Dunque, dicevo dell'immobilità. Concentrare la mente sull'immobilità può produrre scoperte interessanti; per esempio svela il gran daffare del corpo che vive: ascoltarlo è meraviglioso; la percezione di una vita che si svolge "dentro", autonoma e indipendente da quella che si agisce "fuori", rimane per un po' anche dopo la pratica, è come vivere due dimensioni parallele, o meglio, è come portare nel mondo un mistero...

In profondità si prende coscienza anche della dimensione microcosmica: c'è un luogo dove si possono produrre movimenti sempre più piccoli e percepire le infinitesime risposte che danno, il movimento può ridursi al quasi-niente eppure esserci, farsi sentire, generare delle conseguenze; un luogo dove il movimento può essere solo immaginato dalla mente e produrre ugualmente un effetto, qualche volta, a sorpresa, potente; e ancora: nel microcosmo e nell'immobilità tutto si ferma, è come sospeso, e in quel sospeso si crea d'un tratto spazio, come se si aprisse la porta dell'infinito.

La concentrazione sull'immobilità aiuta anche a scacciare i cosiddetti pensieri vaganti, che a volte sorgono a raffica, e comunque sempre disturbano e distraggono; si ha un bel leggere nei libri di guardarli passare senza dargli retta: o loro sono tanto invadenti da entrare anche nel "non-dargli-retta" o noi siamo incapaci di non dar retta. Quantomeno, io facevo molta fatica, ma un giorno ho scoperto che a concentrarmi sull'immobilità rallentavano, diventavano inerti e alla fine diventava immobile anche quella parte della mente che produce i pensieri vaganti.

Insomma, concentrare la mente nel dantian e mantenercela immobile produce effetti diversi ogni giorno: una volta mi ha sorpreso una sensazione "spirituale", di portare nella pancia un tesoro, o un segreto, insomma una cosa preziosa e nascosta, da custodire. Un'altra volta il pensiero che il qi è nello spazio *tra* le cose, e ho cominciato a cercarlo dentro di me nello spazio tra le cellule. Quando arrivano queste intuizioni la pratica diventa "felice". È molto bello.

Mi sento di dire che bisogna praticare nella massima libertà, senza subire né mettere vincoli o paure; e aggiungo anche: sincerità e umiltà: da quel niente che crediamo di essere, se ci lasciamo *essere* davvero, vengono invece cose che sono qualcosa, vengono le associazioni mentali, le curiosità e le immagini che ci disegnano un percorso, è da loro che il non-conosciuto prende forme e in qualche modo tenta di palesarsi. Una dopo l'altra le ho percepite come esigenze, e una dopo l'altra queste tre "intenzioni" – di essere libera, sincera e umile – le ho messe nel mio campo di qi prima di fare ZhZh.

Mi sento di dire anche che bisogna far caso, quando si comincia a fare delle "scoperte", a come sconfinano nella vita ordinaria, insomma bisogna continuare a osservarsi, come durante la pratica, altrimenti si rischia di non cogliere come sta cambiando il nostro comportamento.

Probabilmente sto dicendo una cosa inutile, perché forse è proprio per effetto della pratica che la mia mente si è messa a osservarmi anche mentre facevo cose stupide o importantissime, e quindi non c'è bisogno di raccomandare nulla. Comunque, questa consapevolezza che a un certo punto viene, di come la pratica si espande nella quotidianità, è come un gesto di gratitudine verso se stessi, è uno stato confortevole. E poi si scopre anche come sia duraturo questo suo espandersi nelle azioni di tutti i giorni; suppongo che a tutti prima o poi possa capitare un periodo, anche lungo, di assenza della pratica, e se capita è quasi certamente per motivi "gravi" – gravi per se stessi, naturalmente – che assorbono tempo ed energia; in realtà, in un siffatto periodo ho scoperto che si pratica lo stesso, non più nel silenzio della stanza, non in solitudine, non nel momento scelto, ma nello sforzo, nello stress, nella sofferenza, nell'agitazione; non entro nel merito, troppo privato, ma voglio dire che la pratica non evita le tempeste, naturalmente, ma serve a "tenere la barra", e se si va sott'acqua – anche questo non lo può evitare – serve a tenere apnee molto lunghe.

Dopo una lunga interruzione, ho ripreso la pratica perché ho sentito l'esigenza di una disciplina per tirarmi fuori dal caos – sono convinta che questa esigenza sia nata *grazie* alla pratica – e ho improvvisamente fatto un'esperienza nuova e potente; si è formata una strana visione, meno di un'immagine ma più di un pensiero: quella di una persona cara appena persa, e tra i pensieri che si affacciavano c'è stato quello che ora lei era qì originario. Non saprei descrivere con altre parole o dire di più su questa esperienza, ma so con precisione che ho capito di aver maturato un diverso obiettivo: non più la ricerca, per altro ancora un po' generica, del mio benessere fisico e mentale; ora mi interessa capire chi sono, chi è il mio Sé e che relazione ha/abbiamo con la Natura; e quindi che relazione c'è tra il mondo dei vivi e quello dei morti: da tempo li penso molto vicini, anzi contigui, forse mescolati... Ho portato la mente fuori di me, ho cercato il dentro fuori e il fuori dentro, ho fatto altri incontri, la mia mente – ma quale mente era? – ha anche pensato di essere andata fuori strada. Ma poi è prevalsa la fiducia che la pratica non mi può portare fuori strada. Eppure non era proprio questo che sentivo... e infatti era sbagliato l'oggetto: la fiducia che ho sentito non era nella pratica, ma in me stessa, sono io che non mi porto fuori strada, io che credo in me stessa e in quello che faccio, io che *so* di avere delle capacità nascoste e sto cercando di trovarle e di usarle. Ecco un altro straordinario beneficio della pratica.

Vorrei dire ancora di un'ultima "scoperta" che mi ha portato la pratica in questo passato molto prossimo e ancora scombussolato da vicissitudini. La percezione di essere realmente un campo magnetico attraversato da onde è stata in certi giorni particolarmente forte e diffusa, ma non è il fatto in sé che mi ha colpito, quanto una specie di suo "effetto collaterale". Provo a spiegarlo, sebbene sia una cosa di cui sono ancora soprattutto meravigliata, che devo ancora sondare, ma sento che è importante. Si tratta del profondo sentimento di rispetto per il ZhZh che mi è sbocciato dentro durante una di queste forti percezioni, e che da allora mi è rimasto dentro: il ZhZh è una forte presenza e non mi incute, ma mi suscita, rispetto. Non avevo mai provato prima qualcosa di simile. La terza delle *Otto formule* che predispongono alla pratica del ZhQ (in particolare della forma *Pengqi Guandingfa* del primo livello) recita: *Sii rispettoso della pratica e rimani calmo e quieto*. Sembra stupido dire che sono parole che vanno capite, invece è così: mi rendo conto che ho ripetuto questa frase senza aver davvero saputo che cosa stavo dicendo. Mi sono chiesta da che cosa è nato il rispetto esattamente e qui non mi è facile rispondere. Sicuramente ho avvertito il "potere" del ZhZh, o meglio dovrei dire che ho avvertito il suo potere di tirarmi fuori il mio potere; in qualche modo ci sono anch'io al centro di questo rispetto. Ma non sto parlando di potere come lo si intende comunemente; questo non ha un oggetto, e togliere l'oggetto al potere è un po' come togliergli i confini: questo potere è *potenzialità*, un dilatarsi dell'essere, e più che allo spazio sembra riferirsi al tempo, sembra occuparlo tutto, e allora mi sembra un tempo fuori dal tempo, un esserci sempre stato. Ma questi sono pensieri appena nati, mi è difficile scriverne. Scrivo invece che il sorgere

continuo di questo genere di riflessioni è un aspetto di questa pratica non meno affascinante dei cosiddetti “benefici”: non aiuta a sapere, piuttosto direi a distinguere. Per ora, naturalmente. Poi, chissà.

CONCLUSIONI PROVVISORIE

Ecco, avevo usato la parola “beneficio” anche prima, a proposito della fiducia in se stessi che dà la pratica, ma in realtà tutte le “scoperte” che ho menzionato sono dei benefici, forse finora non li ho messi abbastanza in rilievo, o li ho lasciati tra le righe, senza dargli la giusta evidenza. Vedo di mettere a fuoco questo aspetto in questo ultimo paragrafo. Lo chiamo “conclusioni provvisorie” perché probabilmente, anzi certamente con l’avanzare della pratica ne scriverei delle altre. E forse non sono neanche propriamente delle conclusioni. Comunque, osservando i miei anni discontinui di pratica mi sento di fare queste considerazioni e di evidenziare questi benefici che ne ho tratto.

In primo luogo vorrei dire che il ZhZh per me è un apprendistato, ti mette cioè nello *stato* di *apprendere*: bisogna quindi *avere voglia* di apprendere. Può anche darsi che non sia chiaro che cosa c’è da apprendere, ma l’importante è avere la mente e il cuore aperti e disponibili, per cogliere i “segni” e cucire i nessi; se anche non so in che direzione andare, sapere che c’è una direzione è già un punto di partenza: apprendo per cercare e trovare la mia propria direzione. Un’altra osservazione generale che ricavo dalla mia pratica è che al ZhZh si può applicare quella massima delle arti marziali che dice: l’avversario, nella pratica dell’arte marziale, è chi pratica. Nel ZhZh infatti, benché non sia un’arte di combattimento, si combatte, quanto meno all’inizio, ed è però un ben lungo inizio: si combatte principalmente contro quella che ho definito la mente “irritante”; e poiché, come ho scritto, nulla è mai conquistato, questa lotta per me dura ancora, sebbene sia cambiato il modo di condurla, perché nel frattempo ho capito che la dura opposizione frontale non conduce alla vittoria, la forza vincente non è la forza “bruta”, e neanche una pervicace ma cieca ostinazione; è piuttosto la consapevolezza interiore: la presenza mentale trova la via. Sun-Tzu dice: «in ogni battaglia, il *metodo diretto* si usa per giungere allo scontro; ma il *metodo indiretto* è indispensabile per conseguire la vittoria. Le tecniche del metodo indiretto, se efficacemente applicate, sono inesauribili come il cielo e la terra, senza fine come la corrente dei fiumi e dei ruscelli». ⁴¹ Un’altra battaglia è quella per modificare il sistema di riferimento, quella *Weltanschauung* che ci si trova dentro ma non si è scelta da soli: ridotto ai minimi termini, il problema mi sembra quello di eliminare il verbo “giudicare”, nella sua forma sia attiva sia passiva, come potere e come paura; e questa la chiamerei proprio una... “guerra d’indipendenza”.

Un altro effetto di cui mi sono accorta, con il progredire della pratica del ZhZh, è piuttosto singolare: le esperienze che hanno cominciato a prodursi mi fanno scrivere, quando cerco di appuntarmele, delle parole che mi viene da definire desuete, perché non le sento pronunciare spesso, né da me né da altri, non le leggo, non le incontro insomma facilmente; sono comparse quelle che ho citato in queste pagine ma senza molto sottolinearle, parole come stupore, gratitudine, custodire, umiltà, rispetto. Parole un po’ nello stile “sermone”, ma nello scriverle ho avuto ogni volta chiarissimo il loro significato, e ho avuto anche la certezza che esprimevano quello che volevo esprimere e che non c’erano altre parole per dirlo; le ho sentite come parole, mi vien da dire, d’un altro mondo...

Forse devo spiegare perché non ho parlato dei benefici per la salute. Ne ho sperimentato qualcuno, è vero, ma poiché non sono gravemente ammalata di nulla, li considero un aspetto “minore”, un effetto dell’aspetto “maggiore”. Se è vero che le malattie del corpo sono il riflesso di quelle dello spirito, è chiaro che avere cura dello spirito è più importante, è il prerequisito. Ho citato nelle pagine precedenti il “consiglio” di Iskandar di non curare con medicine chi è

⁴¹ Sun Tzu, *L’arte della guerra*, Guida Editori 1988 (p. 91).

preda di una forte emozione: infatti il corpo non può guarire se lo spirito non respira armonia dentro e fuori di sé, e il ZhZh è lo strumento attraverso il quale si può creare e vivere questa armonia.

Insomma, potrei dire che il ZhZh è un'avventura, nel senso letterale del termine, che viene dal latino *ad ventura*, 'le cose che verranno', 'ciò che accadrà': è come una promessa di accadimenti, che si rinnova ad ogni sessione di pratica rimandando di continuo a un altro accadere che deve succedere. E alla fine, guardando e mettendo insieme tutte queste "tappe", sono sicura che verrà fuori un disegno, come nella fiaba *Le strade della vita* raccontata da Karen Blixen in *La mia Africa*.⁴²

Insomma, me lo vedo così il ZhZh: l'arcolaio con cui dipanare matasse e al tempo stesso il telaio con cui intrecciare fili ... è perciò che l'ho definito *l'estrema sintesi*.

Voglio chiudere con una bellissima riflessione di Massimo Cacciari, perfettamente aderente tanto al mio sentire quanto all'argomento di queste mie pagine.

«Ciò che si è ascoltato lo si raccoglie in sé, così che esso diventa parte di noi, così che noi vi partecipiamo col nostro esserci, anima e corpo, mente e cuore. Altro modo non è dato di veramente *intendere*. Se intendere è penetrare nel problema che si impone, ciò non può avvenire senza che si entri in esso, divenendone parte. Raccoglierlo in noi significa raccoglierci in esso. Lo comprendiamo nella misura in cui ne siamo compresi. Esso non si risolve, scomparendo in quanto tale, nella nostra meditazione; è piuttosto la nostra stessa meditazione a non esprimerne altro che lo svolgimento, l'articolarsi, la *vita*. [...] Meditare è perciò anche un custodire, conservare in sé la "verità" che appartiene a ciò che si è ascoltato e raccolto, e che dunque non è un nostro prodotto, non ci appartiene. Per quanto giungiamo a meditarlo, mai potremmo determinarne la provenienza e il destino. [...] Quanto più la meditazione è in partecipe ascolto del problema che l'assilla, quanto più fermamente in se stessa lo conserva e custodisce, tanto più riconosce che la radice che lo alimenta sfugge ai propri *metra*. Sa di custodirlo, ma il suo sapere non esercita alcun potere su ciò che custodisce».⁴³

⁴² Karen Blixen, *La mia Africa*, Feltrinelli 1996 (pp. 198-200).

⁴³ Massimo Cacciari, *Generare Dio*, Il Mulino 2017 (pp. 28-29).

BIBIOLGRAFIA

AVVERTENZA: i libri sono ordinati alfabeticamente per autore ma, a causa della mia incapacità di distinguere i nomi cinesi dai cognomi, ho deciso di dare i riferimenti bibliografici per esteso, senza puntare le iniziali dei nomi e mettendoli così come compaiono sulle copertine dei libri. Ho quindi uniformato a questo criterio anche le citazioni dei testi italiani e pertanto la bibliografia dovrebbe risultare ordinata alfabeticamente per nomi e non per cognomi come dovrebbe. Mi scuso di non aver trovato il tempo per documentarmi e di essere ricorso a questa "scappatoia".

- Anna Maria Ortese, *Le Piccole Persone*, Adelphi 2016
Giuseppina Marchionne, *Lo spirito del Qigong*, Xenia Edizioni 1998
Karen Blixen, *La mia Africa*, Adelphi 1996
Kay Ka'us ibn Iskandar, *Il Libro dei Consigli*, Adelphi 1981
Lam Kam Chuen, *La via del Qi Gong*, RED Edizioni 1996
Lao Zi, *Dao De Jing*, Mondadori 1998
Li Xiao Ming, *Metodo pratico di autoelevazione con il Qi Gong tradizionale cinese*, RED Edizioni 1997
Massimo Cacciari, *Generare Dio*, Il Mulino 2017
Maurizio Gandini, *Il Qi Gong*, De Vecchi Editore 1995
Oliver Sacks, *Musicofilia*, Adelphi 2008
Ooi Kean Hin, *Il Zhineng Qigong. Introduzione, Teoria olistica e Scienza del Qigong*, Collana del Qigong 2013
Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong II. Uso cosciente della mente e coltivazione della virtù*, 2013
Pang Ming, articoli sul Zhineng Qigong nel sito www.zhinengqigong.it
Pang Ming, *The Methods of Zhineng Qigong Science*, 2013, traduzione dell'ed. 1994
Sun Tzu, *L'arte della guerra*, Guida Editori 1988
Tiziano Grandi, *Il Dao dell'Arte Marziale Superiore*, Caliel Edizioni 2011
Vito Marino, Ramon Testa, *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Nuova Ipsa Editore 2007
Vladimir Jankélévitch, *Il non-so-che e il quasi-niente*, Einaudi 2011
Wang Xuanjie, John P.C. Moffett, *La terapeutica tradizionale cinese. Gli esercizi del Palo eretto*, Casa editrice in lingue estere, Beijing, 1991 (ora in: Wang Xuanjie, Jhon P.C. Moffet, *Dall'arte di nutrire la vita gli esercizi del palo eretto*, Jaca Book 2003)
Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, Edizioni mediterranee 2013
Zhuang-zi, Adelphi 2005

Siti web consultati

- <http://www.zhinengqigong.it>
<https://praticareqigong.wordpress.com>
<https://studioadelasia.wordpress.com>
<http://neidao.org/it/index.html>
<https://yiquanitalia.wordpress.com>
<http://www.tuttocina.it/fdo/index.htm#.Wjv5YVKh2V5>
<http://www.t-a-o.it>
<https://www.movimentopercezione.org>
<https://www.karmanews.it>
<http://www.wuweituina.it>
<https://www.ilbozzolodiseta.it/blog>
<https://francescodalpino.org/?s=qi+gong>

INDICE

2 Prefazione

PARTE PRIMA

3 INTRODUZIONE AL QIGONG

4 - *La prospettiva olistica*

4 - *Il Qi*

5 I QIGONG E IL ZHINENG QIGONG

7 BREVE SINTESI DELLA TEORIA DEL ZHINENG QIGONG

- *La Teoria Hunyuan*

8 - *Yiyuanti e Yishi*

9 - *Gli obiettivi del Zhineng Qigong*

10 - *Usare Yishi e coltivare il Dàodé*

12 - *Il metodo e i suoi benefici*

PARTE SECONDA

14 ORIGINI DEL ZHAN ZHUANG

15 WANG XIANGZHAI E LA RIVALUTAZIONE DEL ZHAN ZHUANG

16 LE POSIZIONI DEL ZHAN ZHUANG

17 - *Posizioni statiche simmetriche*

18 - *Posizioni statiche asimmetriche*

19 - *Posizioni dinamiche*

20 SAN XIN BING ZHAN ZHUANG

21 - *Il campo di Qi*

22 - *Mettersi in posizione*

23 - *Il ruolo della mente*

24 - *I benefici*

24 DEL MIO ZHAN ZHUANG, OVVERO: LE SCOPERTE

30 CONCLUSIONI PROVVISORIE

32 BIBLIOGRAFIA