



Il **Qi Gong** (氣功) è un sistema di coordinamento tra la posizione del corpo, il suo movimento, la respirazione e la meditazione; tale pratica agisce sulla salute del corpo e della mente nel loro insieme tramite la **coltivazione** (*Gong, 功*), dell'**energia vitale** (*Qi, 氣*).

È molto difficile dire quando è nato il *Qi Gong* poiché il suo insegnamento, che si perde nella notte dei tempi, veniva fatto tramite la trasmissione orale e, soprattutto, mediante l'esperienza diretta da maestro ad allievo.

La sua origine si trova quindi in epoche molto antiche, in cui il contatto tra l'umanità e la Natura era stretto e intenso. Le attività venivano svolte in armonia con le stagioni e con i cicli che da esse dipendevano. L'uomo osservava il comportamento degli animali cercando di fare propri quelli vincenti. Per questo motivo gli esercizi di *Qi Gong* hanno spesso nomi che si ispirano alla Natura, agli animali, alle piante e alla mitologia. Le sue prime documentazioni risalgono al 5° sec. pEV.

All'origine del *Qi Gong* si trovano gli ampi e complessi canoni della filosofia Taoista e della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), in particolare si fa riferimento agli opposti e complementari cosmici *Yin* e *Yang* come, per esempio: acqua e fuoco, flessibile e rigido, contrarre ed espandere, inspirare ed espirare, interno ed esterno, ombra e luce, vuoto e pieno.

La pratica del *Qi Gong* è caratterizzata da tre aspetti (o stadi) collegati tra loro:

- La **Forma**: costituita da posizioni e movimenti eseguiti lentamente e senza forzature.
- L'**Energia**: l'energia vitale, il *Qi*, circola in tutto il corpo alimentando tutti i suoi costituenti.
- La **Mente**: comprende sia la mente conscia sia quella inconscia; tramite la concentrazione e l'intenzione dirige la circolazione del *Qi*, equilibra le emozioni e acquisisce leggerezza.

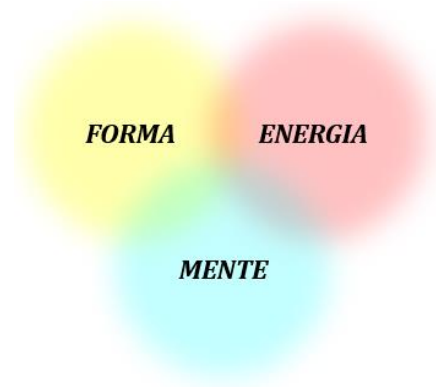
Questi tre aspetti si integrano poi con un processo fisiologico fondamentale: la **Respirazione**.

Gli esercizi si possono raccogliere in due grandi gruppi:

- **Esercizi statici**: il cui scopo è quello di percepire il proprio corpo fisico, nel suo insieme e nei suoi singoli componenti; arrivare a interagire col proprio corpo energetico, mantenendo quindi la mente concentrata e stimolando il corpo fisico attraverso posizioni di elevata energia.
- **Esercizi dinamici**: consistono in una sequenza di movimenti eseguiti in modo lento e regolare, fluido e senza interruzioni, con andamento circolare, in modo tale da eliminare tutte le tensioni e di interiorizzare il movimento.

Semplificando, possiamo dire che gli esercizi agiscono su tre livelli:

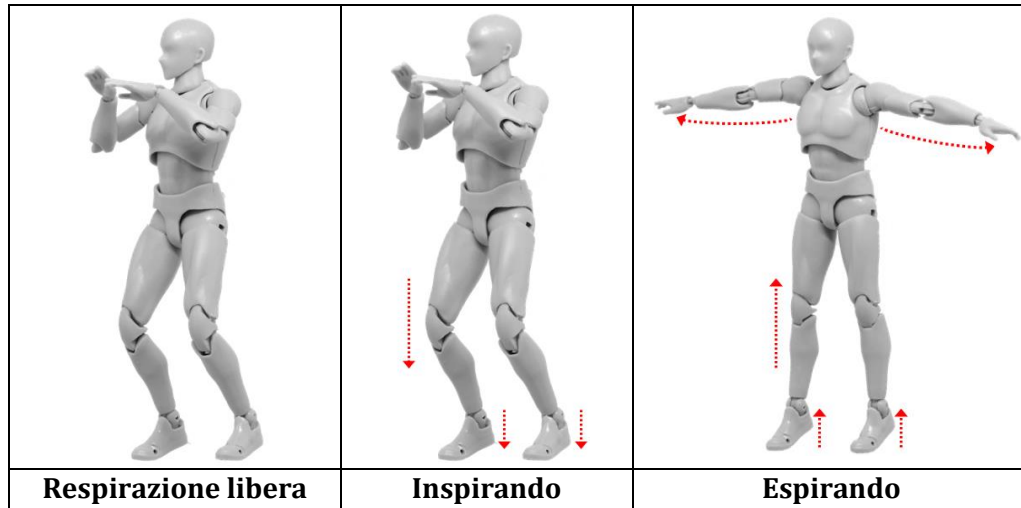
- **meccanico**: per azione diretta sul sistema muscolo-scheletrico e sugli organi interni per l'automassaggio esercitato tramite il movimento e la respirazione;
- **energetico**: grazie alla circolazione e alla coltivazione del *Qi*, l'energia vitale;
- **mentale**: rilassando e liberando la mente, favorendo la concentrazione.





Facciamo l'esempio dell'esercizio chiamato "Proiettare il Corpo Energetico Lateralmente". Durante la sua esecuzione:

- Inspirando (*Yin*), il corpo si contrae "cadendo verso l'interno e verso la terra" e condensa il *Qi* concentrandolo.
- Espirando (*Yang*), il corpo si estende, si espande e proietta lateralmente la propria energia, liberandosi delle negatività.



Benefici del Qi Gong

I sistemi biologici, come è quello del nostro corpo-mente-energia, sono estremamente complessi. Lo stato di salute e di benessere dipende dall'equilibrio dinamico tra gli innumerevoli processi fisiologici che interagiscono tra loro.

Inevitabilmente, anche a causa delle interazioni con l'ambiente esterno (includere la respirazione e l'alimentazione) e con le sue minacce (biologiche, chimiche, fisiche ed emozionali), si verificano dei disequilibri che causano malessere e malattie.

– **Sistema nervoso.**

Lo stato di tranquillità indotto dal *Qi Gong* è caratterizzato da un'attività cerebrale molto particolare chiamata "rilassamento mentale attivo".

Il miglioramento della funzione cerebrale influenza positivamente la funzionalità di ipotalamo, ghiandola pituitaria e capsula surrenale, e quindi dell'intero sistema vegetativo, con grandi vantaggi per l'intero organismo.

Con il migliore funzionamento del sistema nervoso si ottiene anche una maggiore stabilità emotiva (che si manifesta anche come apertura mentale e capacità di affrontare le difficoltà), l'incremento delle facoltà intellettuali (presenza mentale, volontà, concentrazione, capacità di apprendimento, coordinazione, induzione dello stato di serendipità, capacità di risolvere i problemi, ecc.), prontezza di riflessi e percezioni sensoriali intense. Il *Qi Gong* si rivela eccellente per combattere lo stress, gli stati di ansia e di depressione, gli attacchi di panico.

– **Apparato respiratorio.**

La respirazione profonda permette un maggiore utilizzo della capacità polmonare, assieme a una sensibile riduzione della frequenza respiratoria. Viene così modificato



il meccanismo metabolico con giovamento per il sistema nervoso vegetativo e un effetto rilassante.

– **Apparato circolatorio.**

La frequenza cardiaca si riduce in conseguenza allo stato di tranquillità. Tramite il controllo della respirazione si ottiene un abbassamento della pressione sanguigna. Essendo così meno stressato, anche il muscolo cardiaco ne trae giovamento.

– **Apparato digerente.**

La funzionalità fisiologica dello stomaco e dell'intestino è notevolmente migliorata grazie al massaggio esercitato dalle tecniche respiratorie, dal miglioramento del sistema nervoso vegetativo e dalla riduzione delle componenti psicosomatiche conseguenti al raggiungimento dello stato di tranquillità. Migliora anche l'assorbimento delle sostanze nutrienti e lo smaltimento delle scorie.

– **Sistema endocrino.**

La funzionalità delle ghiandole endocrine, essendo controllato dal sistema nervoso, non può che migliorare in seguito alla stabilizzazione dell'emozione. Il *Qi Gong* si dimostra efficace per la regolazione del sistema metabolico di produzione di diversi ormoni.

– **Sistema immunitario.**

Effetti significativi si ottengono anche sul sistema immunitario. La nostra difesa contro virus, batteri, funghi, parassiti e cellule degenerate (come, per esempio, le cellule tumorali) è affidata a un complesso sistema biochimico che li riconosce, li distingue dalle cellule del nostro corpo e li combatte. Il sistema immunitario si avvale della funzionalità di vari organi e tessuti: milza, timo, linfonodi e linfa, tonsille, appendice, midollo osseo e sangue (che trasporta i globuli bianchi). Questi organi e tessuti necessitano di energia per poter funzionare efficacemente, l'adeguato apporto energetico viene ottenuto tramite la coltivazione del nostro *Qi*.

– **Apparato scheletrico.**

Il controllo della posizione permette di correggere, almeno parzialmente, i vizi posturali assunti nel tempo, ottenendo così una diminuzione delle sensazioni di dolore. I movimenti lenti e controllati del *Qi Gong* migliorano l'elasticità e la robustezza delle ossa, dei tendini e delle articolazioni, quindi l'elasticità del corpo. Si ottiene anche un rallentamento dei processi di osteoporosi e di artrite. In caso di caduta, si diminuisce la probabilità di subire fratture o se ne riduce la severità.

– **Sistema muscolare.**

Sia gli esercizi statici che quelli dinamici esercitano uno stimolo dei muscoli favorendone la tonificazione ma senza forzature. Il *Qi Gong* esercita un'azione meccanica (specialmente negli esercizi dinamici) e un effetto simile all'elettrostimolazione (in particolare negli esercizi statici).

– **Affezioni psicosomatiche.**

Grazie al maggiore equilibrio mentale si ottiene una sensibile riduzione degli effetti delle affezioni psicosomatiche.

– **Propriocezione.**

La sensibilità propriocettiva è il sistema attraverso il quale il sistema nervoso, ricevendo i messaggi provenienti dagli appositi recettori situati in tutto il corpo, riesce a riconoscere:

Qi Gong



- la posizione del proprio corpo e di ogni suo componente nello spazio;
- il livello di contrazione dei muscoli.

Col miglioramento della propriocezione si ottengono:

- stabilità ed equilibrio;
- sicurezza e fluidità nei movimenti, muovendo il proprio corpo come un'entità unica e non come un insieme di parti distinte e separate.

- **Introcezione.**

È la percezione della condizione fisiologica del corpo, del suo stato di benessere e di ogni suo organo. Migliorando l'introcezione, attraverso determinati esercizi meditativi, si favorisce la consapevolezza di come migliorare lo stato di salute.

- **Gestione dello stress.**

Lo stress agisce sia sulla mente che sul fisico, la tensione mentale genera anche tensione fisica e viceversa, così come influenza anche il corpo energetico, riducendo la circolazione del Qi. La pratica del *Qi Gong*, potenziando la consapevolezza e favorendo la circolazione del Qi, agisce in modo olistico sullo stress riducendone l'azione ed eliminandone gli effetti nocivi. Ricordiamo che il *Qi Gong* è una forma di meditazione che potenzia la consapevolezza.

Riassumendo, il *Qi Gong* porta benessere psicofisico e la scoperta di sé.

Controindicazioni.

La pratica del *Qi Gong* non presenta particolari controindicazioni ma, come per qualsiasi attività fisica, la scelta degli esercizi deve essere eseguita tenendo in considerazione le eventuali limitazioni fisiologiche individuali.

In generale, si raccomanda di non forzare mai il raggiungimento e il mantenimento di determinate posizioni quando queste presentino delle difficoltà soggettive, occorre sempre "ascoltare" il proprio corpo.