

CARATTERISTICHE DEL QIGONG

Il **Qigong** è uno degli elementi essenziali della cultura tradizionale cinese.

La terapia Qigong, un importante ramo della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), ha una storia che risale a migliaia di anni fa.

La terapia Qigong è ancora oggi utilizzata per prevenire e curare le malattie, ed attira sempre maggior attenzione da parte di studiosi e praticanti della medicina moderna.

Il Qigong viene definito come abilità (gong) ed energia (Qi), ed è apparso per la prima volta nel libro Scuola Chiara e Luminosa o Jing Míng Zōng Jiào Lù (净明宗教录) dal monaco daoista Xu Xun (许逊) della dinastia Qin (265-420 dC).

Song Sa Ji afferma: "Per essere un daoista, iniziare praticando Qigong, coltivare il Qi interno, quindi perfezionare l'elisir".

Così, fin dall'inizio, il Qigong è stato associato alla coltivazione e alla pratica daoista.

Tuttavia, dopo la sua apparizione iniziale, il termine "Qigong" non è stato ampiamente adottato per più di mille anni.

C'erano, tuttavia, una miriade di scuole di ciò che ora si chiama Qigong, ognuna con i propri termini, che suggerivano lo stesso significato, "coltivare l'interno" - coltivare l'energia, la salute, la consapevolezza, il carattere e/o lo spirito, ma ciascuno aveva la propria espressione e stile di pratica.

Anche la tradizione Daoista comprendeva diverse scuole che utilizzavano termini diversi, come "elisir interno" (内丹 Nei Dan), "ciclo celeste" (周天 Zhou Tian) o "respirazione fetale".

La definizione attuale incorpora idee classiche e moderni criteri scientifici: il Qigong è l'esercizio di corpo-mente che integra i tre aggiustamenti del corpo, del respiro e della mente, in uno solo.

Praticare il Qigong è praticare le tre regolazioni; l'obiettivo è quello di raggiungere lo stato di unità integrando le regolazioni.

Cioè, le tre regolazioni non possono esistere in modo indipendente, ma corpo, respiro e mente sono un'unità.

Origini e sviluppo

Alcuni studi indicano che il Qigong ha avuto origine come metodo per la cura di sé stessi e della propria salute nelle culture primitive.

Nei tempi antichi sono stati usati molti termini diversi per etichettare gli esercizi attualmente denominati come "Qigong".

Questi termini incluso Tuna (inspirazione ed espirazione, 吐纳), Daoyin (esercizio di guidare e condurre),

Anqiao (massaggio camminando sul corpo 安跷), Xiulian (coltivare e raffinare 修炼), Jingzuo (meditazione seduta 静坐) e Xingqi (fare circolare il Qi 行气).

Il Tuna è una forma di esercizio per regolare la respirazione.

Il Daoyin si riferisce ad esercizi fisici terapeutici o di conservazione della salute, che coinvolgono sia il corpo che il sistema respiratorio.

Lo Anqiao è un metodo per massaggiare il corpo, o passo-massaggio.

Lo Xingqi è la pratica di guidare il Qi attraverso i meridiani, con la visualizzazione del "Qi" muovendo tutto il corpo lungo i meridiani coordinati con la respirazione.

Bian Que, il più importante medico del periodo delle primavere-autunni (770 476 a.C.), impostò regole chiare per il suo trattamento.

Durante il lungo corso della Storia, varie teorie e Metodi di beneficio per la mente e il corpo furono adottate dal Qigong.

La Medicina tradizionale, il confucianesimo, il daoismo, il buddismo e le arti marziali, in particolare, hanno fortemente influenzato lo sviluppo del Qigong.

Inoltre, cinque tradizioni o scuole distinte si sono formate, con le proprie teorie e caratteristiche.

Il **Qigong medico** ha avuto lo sviluppo più veloce e più ricco della storia di tutte le diverse scuole.

È generalmente riconosciuto che il Qigong medico ha origine nel periodo Pre-Qin, e poi progredì durante la dinastia Han orientale e occidentale.

Il Classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo include spiegazioni profonde e dettagliate della teoria, delle tecniche e applicazioni di Qigong, alla base dello sviluppo del Qigong medico. Zhang Zhongjing (張仲景), un noto medico della dinastia Han, ampliò le idee dei Classici interni e aggiunse che il Qigong potrebbe impedire il progresso delle malattie.

Pertanto, potrebbe essere applicato alla prevenzione delle malattie.

Hua Tuo è stato un pioniere nella pratica medica Qigong.

Il Gioco dei Cinque Animali è stata la prima serie di Qigong dinamico documentata nella storia, e ancora oggi è molto popolare.

Il Qigong medico maturò durante le dinastie Sui, Tang e le cinque dinastie (Jin, Han e Zhou).

Gli Otto pezzi di broccato, creati e diffusi nella dinastia Song, sono stati organizzati secondo i principi della medicina cinese, e ogni tecnica è attribuita ad una determinata funzione medica.

La guerra dell'Oppio nel 1840 arrestò lo sviluppo del Qigong medico.

Dopo la fondazione della Repubblica popolare cinese, la medicina ha sperimentato due periodi favorevoli, nel 1950 e nel 1981, seguiti dalla revisione del Qigong medico.

Il **Qigong Daoista** può essere fatto risalire ai filosofi della antica dinastia di Qin, Laozi (老子) e Zhuangzi (莊子). Il suo successo principale è lo sviluppo delle tecniche Qigong interne, meglio rappresentate dalla circolazione Zhou Tian Gong (circolazione celeste).

Il Dao De Jing (道德經) è considerata l'opera più vecchia della filosofia Qigong daoista.

Nel capitolo "Ke Yi", propone di "trattenere e soffiare, inalare ed espirare, espellere il vecchio e respirare il nuovo", fare lo "orso che si appende" e lo "stirare degli uccelli".

Il ramo meridionale dell'arte del Qigong interno afferma che la conservazione fisica (Ming Gong) dovrebbe precedere la coltivazione spirituale (Xin Gong).

Il ramo settentrionale, però, afferma il contrario, credendo che la coltivazione del Qigong inizi con lo spirito nel Campo del Cinabro superiore.

Il Buddismo è arrivato in Cina dall'India, durante la prima dinastia Han orientale.

Concentrarsi sulla coltivazione della spiritualità e regolare la mente e il respiro sono le caratteristiche del **Qigong buddista**.

La maggior parte delle sue forme, di conseguenza, sono tipicamente statiche, coinvolgendo una contemplazione prolungata e intensiva (meditazione Chan), come nel Yinshi Zi o Sedere in tranquillità.

La meditazione seduta introdotta da un devoto buddista secolare, Ding Fubao (丁福保), e quella di Jiang Weiqiao (蔣維喬), sono infatti forme tradizionali di Qigong buddista.

Il **Qigong confuciano** fu creato inizio all'inizio della dinastia Qin.

Sedere e dimenticare (Zuo Wang) e Il digiuno della mente (Xin Zhai), considerati da Guo Moruo come l'inizio della meditazione seduta, discendono da Confucio ed i suoi allievi.

Nelle due dinastie Han, sia il daoismo religioso che il buddismo, assorbirono le teorie e le pratiche del Qigong confuciano.

Il **Qigong nelle arti marziali**, alla sua origine, era legato al Daoyin della dinastia Qin.

Infatti, le arti marziali e la medicina Qigong iniziano dalla stessa pratica con le seguenti regolazioni del corpo: regolare la forma, la postura e il movimento del corpo.

Il Qigong delle arti marziali attribuisce grande importanza alla forma fisica del corpo e comprende metodi per allenare i tendini, le ossa, i muscoli e la pelle.

Il Classico di cambiamento di muscoli e tendini o Yijinjing era un lavoro rappresentativo delle arti marziali.

Teoria del Qigong

Teoria di Yin-Yang e dei cinque elementi

Gli antichi credevano che l'universo provenisse dal "Taiji", che poi generò le due forme elementari (Liang Yi 兩依), cioè Yin e Yang.

Yin e Yang produssero i quattro simboli emblematici (Si Xiang 四象) da cui si evolsero i Cinque Elementi, Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua.

I quattro simboli emblematici crearono ulteriormente gli Otto Trigrammi (Bagua 八卦), che hanno portato alla formazione di 64 esagrammi da cui si evolvono le diecimila cose nell'universo.

Gli antichi hanno affermato che, nella pratica del Qigong, si deve "avere una visione profonda di Yin e Yang".

Quando si pratica il Qigong, occorre regolare il corpo in movimento e con calma, aprendo e chiudendo, rilassando e tendendo, morbido e duro, piegando e stirando, sollevando e sprofondando, che si riferiscono tutti a Yin o Yang.

Yin e Yang guidano anche la regolazione del respiro.

La inspirazione si riferisce allo Yang, mentre la espirazione si riferisce allo Yin.

Cinque Elementi come Guida alla terapia Qigong

I cinque organi Zang, fegato, cuore, milza, polmone e rene corrispondono perfettamente ai Cinque Elementi.

Applicare i rapporti di generazione e distruzione della teoria dei cinque elementi nel regolare la respirazione nel Qigong può regolare la funzione degli organi Zang-Fu.

In un contesto clinico, la Formula dei Sei Suoni è guidata dalla teoria dei cinque elementi.

L'emozione eccessiva porta a turbolenza, sintomi di deviazione del Qi.

"La tristezza supera la rabbia", "la paura supera la gioia", "la rabbia supera le preoccupazioni", "la gioia supera la tristezza" e "la preoccupazione supera la paura".

Zang-Fu (Manifestazione Viscerale) e teoria dei Meridiani (Zang-Xiang 脏象)

La teoria di Zang-Fu o teoria della manifestazione viscerale è un modello gerarchico della struttura del corpo umano basato sulla teoria Yin-Yang / Cinque Elementi.

I cinque organi Zang, fegato, cuore, milza, polmone e rene corrispondono rispettivamente ai Cinque Elementi - Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua.

Ciò costituisce un sistema gerarchico e stabile di generazione e distruzione ordinata e quindi un modello dei meccanismi stabili del corpo umano.

Gli organi Zang sono Yin e sono considerati più "interni" e sono detti anche Organi Tesoro. La loro funzione è di produrre, trasformare, regolare, immagazzinare il Qi, il sangue, il Jing, lo Shen ed i fluidi, ovvero le Sostanze Fondamentali.

I Fu sono Yang, e sono considerati più "esterni" e sono detti Visceri.

La pratica Qigong mira a bilanciare le funzioni degli organi Zang-Fu, per evitare il verificarsi di iperattività o carenza di Qi in uno di essi, e per mantenere stabile l'intero sistema coordinando le funzioni degli organi Zang-Fu.

Secondo la MTC il cuore governa lo spirito, la mente e il sangue, e viene considerato il governatore dell'intero corpo.

Solo dopo che il cuore e la mente vengono nutriti in modo appropriato, la funzione e il coordinamento del corpo possono essere sane.

Teoria di essenza, Qi, Spirito

L'Essenza (Jing) si riferisce a tutte le sostanze raffinate, sottili e nutritive, ed è il materiale che costituisce il corpo umano.

Essenza, Qi e spirito, "i tre tesori" del Qigong tradizionale, sono in realtà uno nello stadio prenatale e sono tutti trasformati dal Qi originale.

Come dice Zhang Jingyue nel Volume II di Classico delle Categorie o Lei Jing-Juan (类经•卷), "Il fondamento della vita umana è essenza e Qi.

L'essenza genera il Qi e il Qi a sua volta genera l'essenza. Quando il Qi è adeguato e l'essenza abbondante, lo Spirito fiorisce.

Ma quando si dissipa il Qi l'essenza diminuisce, e lo spirito si deteriora".

La coltivazione del Qigong è, dopo tutto, la coltivazione dell'essenza, del Qi e dello spirito, e il mantenimento di questi tre tesori.

Tre Regolazioni

La regolazione del Corpo, del Respiro e della Mente, sono di particolare importanza per aiutare la meditazione e sono i tre elementi fondamentali della pratica Qigong che vengono integrati in uno solo.

Quando si pratica si deve regolare la postura del corpo, posizionare le mani ed i piedi, allentare la cintura e qualsiasi altro abbigliamento restrittivo, raddrizzare il tronco, tenere la testa e il collo eretti, espellere il Qi torbido attraverso la bocca e respirare il Qi fresco attraverso il naso, tenere la bocca e gli occhi chiusi, e rimanere così.

A poco a poco, si raggiungerà il cosiddetto stato di aggiustamento corporeo, nel quale non si è né tesi né flaccidi.

Nella pratica bisogna trasformare il respiro pesante o ostruito in una respirazione addominale profonda, lenta, lunga e continua durante l'inspirazione e l'espiazione.

Il respiro diventa così sottile come se non ci fosse.

L'intero processo della regolazione della mente comporta tre passi.

PROGRAMMA TECNICO

Il settore Qigong for Health della International Longzhao Gongfu Association è un sicuro punto di riferimento per scuole e praticanti di tutto il mondo.

Già punto di riferimento per tanti aspiranti professionisti del Qigong, essa è riconosciuta in ambito internazionale per il rigore didattico, fondato su insegnamenti tradizionali, per un apprendimento classico secondo la tradizione cinese.

Facciamo parte anche della TCFE (Tai Chi & Qigong Federation Europe), e il Corso si inserisce nell'ambito dei programmi di formazione completa per il rilascio dell'Attestato Nazionale Insegnanti di Qigong UISP.

Il programma tecnico del settore Qigong è il seguente:

Li lun - Teoria

1. Introduzione generale

La figura dell'Insegnante di Qigong

Definizione di *Qigong*

Definizione di scuola di *Qigong*

2. Teorie fondamentali

Origine del Qigong e maggiori Scuole

Origine del Qigong

Le maggiori Scuole di Qigong tradizionale

Teorie classiche

Teorie di qigong medico

Ying-Yang e Cinque elementi

Zang-Fu e teoria dei meridiani

I tre tesori: Jing, Qi, Shen

Teorie di altre scuole di Qigong

Teoria di Qigong taoista

Teoria di Qigong buddista

Teoria di Qigong confuciano

Teoria di Qigong marziale

Ricerche scientifiche sul Qigong

Ricerche moderne sul Qigong

Effetti fisiologici

Effetti psicologici

3. Metodi pratici di Qigong

Operazioni di base

Tre regolazioni: Tiao Shen, Tiao Xi, Tiao Xin
Respirazione addominale naturale e inversa

Introduzione generale alle forme di Qigong

Classificazione delle Forme di Qigong
Linee guida e precauzioni per la pratica
Possibili reazioni alla pratica Qigong
Errori e correzioni

4. Applicazioni cliniche di Qigong

Introduzione generale alla terapia Qigong

Caratterist. e indicazioni di terapia Qigong
Principi e trattamento delle sindromi
Procedure cliniche di terapia Qigong

Tàolù - Forme

1. Baduanjin - Otto pezzi di broccato
2. Yijingjin - Classico dei cambiamento di tendini e muscoli
3. Wuxingqi - Gioco dei Cinque Animali
4. Liuzijue - Sei suoni segreti
5. Yang sheng zuo shi Baduanjin - Otto pezzi di broccato seduti per nutrire la vita
6. Da Wu Qigong - Grande danza del Qigong
7. Fang Song Gon - Esercizi di rilassamento e allungamento
8. Daoyin Yangsheng Gong - Esercizi di condurre il nutrimento della vita
9. Xi Sui Jin - Classico lavaggio del midollo
10. Mawangdui Daoyin Shu - Arte del condurre (il Qi) di Mawangdui
11. Taiji Yang Sheng Zhang - Bastone Taiji per nutrire la vita
12. Bǎi rì chǔ jī gōng - Lavoro delle fondamenta in cento giorni
13. Li Pai Qigong - Qigong del Li Pai Taijiquan
14. Nan Baduanjin - Otto pezze di broccato del Sud
15. Shíbā Lóhàn Gōng - Esercizio dei 18 Buddha
16. Song Rou Gong - Esercizi morbidi e rilassati
17. Liuhe Gong - Esercizi delle Sei armonie
18. Xiao Yao Gong - Esercizi liberi e ampi
19. Tian Zhu Dao Yin Gong - Esercizi di condurre il Pilastro del cielo
20. Wu Xing Zhang - Palmi dei Cinque elementi
21. Daoyin Bao Jian Qigong - Qigong medico per la salute
22. Nei Yang Gong - Qigong per nutrire l'interno
23. Qiang Zhuang Gong - Qigong per rafforzamento