



Qi Gong

La ginnastica dell'energia

Il movimento che nutre la vita

# LA MEDICINA CINESE

- **Il concetto di olistico**: mente/corpo, uomo/società, uomo/ambiente
- **Macrocosmo-Microcosmo e risonanza**: dall'osservazione della natura sono state intuite delle strutture di funzionamento che vengono applicate a tutti gli eventi; l'armonia si trasmette per risonanza tra tutti i livelli del reale
- **Il concetto di adattamento come simbolo della salute**: l'eterno fluire del Tao o l'Acqua che scorre, importanza del Sistema dei Canali al fine di stimolare l'adattamento agli stimoli
- **Evoluzione costituzionale**: in medicina cinese le costituzioni non sono rigide ma evolvono, passano da una fase all'altra, più che essere una "forma" dell'individuo sono le modalità con cui si può cambiare la forma; la costituzione si regola sempre con l'ambiente circostante, che permette l'attivazione o meno di alcune potenzialità
- **Omeostasi**: equilibrio dinamico, la salute sarà sempre un processo di adattamento

# Qi Gong

Termine moderno per pratiche antichissime

- ▶ Danze apotropaiche
- ▶ Callistenia taoista
- ▶ Yang Shen - Nutrire la vita
- ▶ Dao Yin - Condurre il Qi
- ▶ Qi Gong - Maestria con l'energia

# Qi Gong

## Qi

- ▶ Non è energia nel senso occidentale cioè di possibilità di svolgere un lavoro, non è una potenzialità accumulata che può essere utilizzata al fine riscaldare, muovere un oggetto
- ▶ È ciò che accomuna tutti gli esseri viventi, permette la comunicazione, la trasformazione, il cambiamento

# Qi Gong

## Qi

- ▶ Tutto ciò che vive lo fa nello spazio tra la Terra e il Cielo, tra lo Yin e lo Yang
- ▶ In questo spazio, dominato dal movimento e il cambiamento, i flussi della Terra e del Cielo attraversano tutti gli esseri viventi e li trasformano, e mentre li trasformano li connettono tra di loro.
- ▶ L'energia scorre e trasforma tutto, le sue funzioni mutano seguendo l'alternarsi dello Yin/Yang e il ciclo dei 5 Movimenti

# Qi Gong

## Qi

- ▶ Stimolerà il movimento o indurrà la quiete, accoglierà e nutrirà ma può anche connettere e permettere lo scambio tra pari, fungerà da starter tutte le mattine o nei momenti di pericolo, permetterà l'empatia con chi ci circonda ma può essere utilizzata per allontanare chi ci minaccia
- ▶ Il Qi induce risonanza tra natura e tutti gli esseri viventi

# Qi Gong

## Gong

- ▶ Maestria, fatica, lavoro
- ▶ Gong è l'abilità che si sviluppa in qualsiasi pratica se la facciamo a lungo, con estrema attenzione e tanto impegno

# Qi Gong

- ▶ Quindi il Qi Gong è la pratica che permette di acquisire la percezione e il controllo del Qi.
- ▶ Percepire l'equilibrio interno, percepire l'ambiente, indurre movimenti di Qi tali da armonizzare l'interno e l'esterno, macrocosmo e microcosmo



# La storia del Qi Gong

- ▶ Termine moderno per pratiche antichissime
- ▶ Faceva parte della medicina sciamanica
- ▶ È stato uno dei principali strumenti della trasformazione della medicina cinese da sciamanica a naturale
- ▶ Tramite la pratica del Qi Gong sono stati sentiti i canali, percorsi del movimento del calore, primo passaggio verso l'abbandono dell'eziologia demoniaca

# I Canali o Meridiani

- ▶ I canali in medicina cinese rappresentano il luogo del movimento e della trasformazione, tra le funzioni principali c'è quella di permettere la comunicazione tra il corpo e l'ambiente al fine di rimanere flessibili e in grado di adattarsi agli infiniti stimoli esterni
- ▶ Nella medicina cinese la salute è sempre un processo continuo alla ricerca di un equilibrio dinamico, equilibrio fra le varie parti del nostro organismo e fra noi e l'ambiente.
- ▶ Il Qi Gong mantiene liberi i canali, aiuta a mantenerli pieni di Qi e ne stimola il movimento

# La prevenzione e il mantenimento della salute

- ▶ Il Qi Gong è la principale tecnica di prevenzione e mantenimento della salute all'interno della medicina cinese, insieme all'alimentazione sono considerate imprescindibili strumenti che tutti dovrebbero acquisire ed utilizzare
- ▶ Sono chiamate terapie interne perché vengono applicate e praticate dalla persona stessa, senza dover andare da un professionista, e possono essere praticate tutti i giorni

# La prevenzione e il mantenimento della salute

- ▶ Il Qi Gong (come il cibo) ricopre un ruolo importante in quanto applicazione comunitaria alla salute, infatti una delle modalità più diffuse di pratica è la pratica mattutina in un parco pubblico.
- ▶ Tra le funzioni del Qi Gong c'è quella di armonizzare energeticamente gli individui, non solo internamente o con l'ambiente, ma anche tra di loro in quanto gruppo sociale (quartiere, gruppo di lavoro, squadra sportiva, soggetti che praticano terapia riabilitativa, gruppo politico, amici) al fine di migliorare i rapporti e raggiungere in modo più efficiente un obiettivo pattuito

# I Tre Tesori

- ▶ In medicina cinese ciò che è vivo, sicuramente gli animali, deve la propria vita alla presenza di tre sostanze che in un movimento dialettico determinano la possibilità del sistema di reagire agli stimoli esterni.
- ▶ Le tre sostanze sono Shen, Qi, Jing.

# Le Tre Regolazioni

► Questa tripartizione è importante ai fini della comprensione delle ginnastiche energetiche perché ne corrispondono tre pratiche che sono la base di ogni ginnastica energetica e sono:

- “Regolazione della Postura” ( Tiao Shen): che agisce sul Jing
- “Regolazione del Respiro” ( Tiao Xi): che agisce sul Qi
- “Regolazione del Cuore” ( Tiao Xin): che agisce sullo Shen