



La meditazione (e le psicoginnastiche) nelle pratiche guaritorie cinesi (e orientali)

"Non cercate altrove ciò che è in voi...!"
George Charles

"Gli dei non sapevano scrivere"
Goethe

Ha senz'altro ragione Jiddu Krishnamurti quando afferma che "la meditazione non è la semplice esperienza di qualcosa al di là dei pensieri e dei sentimenti di ogni giorno, né la ricerca di visioni e beatitudini".

Essa — che è cessazione del pensiero — apre la porta ad una vastità che trascende ogni immaginazione o congettura; è comprensione del mondo e delle sue vie.

Tutto ciò che il pensiero formula ha in sé il limite dei suoi confini, il pensiero ha sempre un orizzonte, la mente meditativa non ne ha, l'uno deve cessare perché l'altro possa essere. La meditazione non è una continuazione o una espansione dell'esperienza, al contrario, è la completa inazione che è totale cessazione dell'esperienza; lo svuotarsi del conosciuto.

Se non c'è meditazione, sei come un cieco in un mondo di grande bellezza, luci e colori.

Meditare non è ripetere parole, sperimentare visioni o coltivare il silenzio, questa è una forma di autoipnosi. La mente meditativa è vedere, osservare, ascoltare senza la parola, senza commento, senza opinione — attentamente e costantemente — il movimento della vita in ogni suo rapporto; allora sopraggiunge un silenzio che è negazione del pensiero, un silenzio che l'osservatore non può richiamare¹. Se ne facesse esperienza, riconoscendolo, non sarebbe *quel silenzio*".

Per molte discipline orientali (cinesi, indiane, tibetane), se si ha intenzione di meditare, non sarà meditazione, se si assume deliberatamente un atteggiamento, una posizione, per meditare, allora la meditazione diventa un giocattolo, un trastullo della mente².

Se si decide di districarsi dalla confusione e dall'infelicità della vita, allora diventa un'esperienza dell'immaginazione — e questa non è meditazione. La mente conscia o la mente inconscia non debbono aver parte in essa; non devono neppure essere consapevoli dell'estensione e della bellezza della meditazione.

Nella totale attenzione della meditazione non c'è alcuna conoscenza, alcun riconoscimento, né il ricordo di qualcosa che sia già avvenuta³.

¹ Rajneesh B.S. (Osho): Che cos'è la meditazione, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 1985.

² Rajneesh B.S. (Osho): Meditazione: La prima ed ultima libertà, Ed. Oscar Mondadori, 1999.

³ Carosella A., Bottaccioli F.: Meditazione psiche e cervello. Una guida per accostarsi in modo scientifico alle tecniche meditative, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2003.

Il tempo e il pensiero sono totalmente cessati, poiché sono il centro che limita la propria visione. La meditazione non è fuga dal mondo; non è un isolarsi e chiudersi in sé, ma piuttosto la comprensione del mondo e delle sue vie. Probabilmente per noi è più facile definire uno dei traguardi della meditazione: la *Consapevolezza*.

A mio avviso lo scopo della pratica meditativa orientale (taoista o buddista) è proprio quello di favorire la percezione naturale della realtà ed ha fra gli obiettivi quello di ottenere la corretta comprensione del funzionamento di ogni cosa.

Questa importantissima pratica vuole essere un'investigazione continua della Verità, un esame microscopico del nostro processo di percezione, ed ha come fine quello di sollevare lo schermo di ingannevoli falsità e convinzioni errate attraverso il quale normalmente l'uomo vede il mondo, un mondo illusorio e artificioso.

A ben pensarci non sappiamo chi siamo né comprendiamo i motivi ultimi della nostra esistenza⁴.

Non ci conosciamo affatto e troppo spesso arriviamo al punto di mentire a noi stessi, incoerentemente, sia sulle nostre debolezze che sulle motivazioni che le generano.

Questo atteggiamento si rivela un vero e proprio rifiuto della *Conoscenza* e ha come risultato quello di legarci con un nodo sempre più stretto alla ruota dell'illusione.

La meditazione (nel caso specifico mi riferisco alla meditazione *Vipassana* e a quella *Taoista*) non è, come molti pensano, un tentativo di dimenticare se stessi o di occultare i propri problemi; tramite essa possiamo imparare a vedere nel profondo di noi stessi, esattamente come siamo, possiamo finalmente vedere cosa alberga dentro di noi, comprenderne l'essenza ed accettarla pienamente.

Essa favorisce la vera intuizione che peraltro può essere ottenuta solo se ci si libera di quei giri logici a cui abbiamo permesso nel tempo di disorientare la nostra mente, solo evacuando dal nostro sé quei circuiti ingannevoli che ci hanno fatto perdere di vista il nostro nucleo ed il reale centro delle causale.

Svincolandosi da essi potremo permettere alla nostra realtà superiore di produrre le giuste 'soluzioni' e successivamente alla mente cosciente di 'aprirsi' a essa.

La meditazione è come un'*attività vivente*, che utilizza la concentrazione come strumento in virtù del quale la consapevolezza può avere ragione di quel muro di confusione che normalmente ci separa dalla vivida luce della realtà; questo naturale processo consiste in un costante aumento della consapevolezza applicata ai meccanismi della realtà stessa.

Lo scopo che il meditante si propone è perciò quello di purificare la mente.

La persona che entra nell'esperienza meditativa non è la stessa che ne esce. Il meditante cambia progressivamente il proprio modo di relazionarsi, migliorando decisamente il proprio carattere e la propria personalità attraverso un profondo processo di sensibilizzazione. La meditazione rende profondamente coscienti dei propri pensieri, delle parole e delle azioni... affina mano a mano la concentrazione e la capacità logica. Un po' alla volta rende chiari i processi ed i meccanismi del subconscio, acuisce la capacità di intuizione accrescendo la precisione del pensiero e conducendo gradualmente ad una diretta conoscenza delle cose, rivelandole proprio come esse sono, senza pregiudizi né abbagliamenti⁵.

Come è stato scritto a proposito delle diverse forme di meditazione orientale (yoga, meditazione taoista, ecc.), ogni tecnica persegue lo scopo di raggiungere l'estasi, lo stato di "ebbrezza divina"⁶.

La meditazione è la morte della mente; naturalmente, la mente si oppone a ogni sforzo teso verso la meditazione.

Quindi, l'osservazione è la chiave della meditazione. Osserva la tua mente. Non fare nulla. Limitati a osservare qualsiasi cosa faccia la mente. Non disturbarla, non prevenirla, non reprimerla; non fare assolutamente niente in prima persona. Limitati a essere un osservatore. E il miracolo dell'osservare, è meditazione. Allorché ti limiti a osservare, pian piano la mente si svuota di pensieri. Ma non ti addormenti, al contrario divieni più sveglio, più consapevole.

E con lo svuotarsi della mente, la tua energia diviene una fiamma di risveglio. Allorché la mente è assolutamente assente - se n'è andata del tutto, e non la riesci più a trovare da nessuna parte - per la prima volta, diventi consapevole di te stesso, perché la stessa energia che era assorbita dalla mente, non trovandola più, si ribalta su se stessa.

Grazie all'osservazione, la mente e i pensieri scompaiono. E il momento più estatico, si ha quando ti ritrovi pienamente all'erta, senza che esista in te un singolo pensiero... ma solo il cielo silente del tuo essere interiore⁷.

Questo è il momento in cui l'energia si volge all'interno: questa inversione è improvvisa, è repentina! E quando l'energia si volge all'interno, porta con sé una gioia infinita.

Quando la meditazione ritorna alla propria sorgente, esplose in una gioia immensa. Questa gioia, nel suo stadio supremo, è illuminazione⁸. Per tutte le pratiche meditative orientali è sufficiente osservare, e immediatamente si esce dalla mente.

Colui che osserva, non è mai parte della mente. E via via che l'osservatore mette radici e si rafforza, la distanza tra chi osserva e la mente diventa sempre più grande. Ben presto, la mente è così lontana che fai fatica a percepirne l'esistenza: è una semplice eco in una valle lontana... e alla fine, persino quell'eco scompare. Questo è "il dissolversi" della mente, senza sforzo alcuno da parte tua, senza usare nessuna forma coercitiva nei confronti della mente: la si lascia semplicemente morire, di morte naturale⁹.

⁴ Lamparelli C.: Tecniche della meditazione orientale, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 1980.

⁵ Gunaratana H.: La pratica della consapevolezza, Ed. Ubaldini, Roma, 1995.

⁶ Pauwels L.: Che cos'è la meditazione. Un ponte tra Oriente e Occidente, Ed. MEB, Milano, 1997.

⁷ Rajneesh B.S. (Osho): Dalla meditazione alla meditazione, Ed. Red/Studio Redazionale, Como, 1993.

⁸ Benson H., Stark M.: Credere per poter guarire. Quando la scienza medica incontra la meditazione e la preghiera, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 1997.

⁹ Levine S.: Esercizi di meditazione guidata, Ed. Red/Studio Redazionale, Como, 1995.

Veniamo ora a considerazioni più "mediche".

La meditazione - che si pratica focalizzando la mente ininterrottamente per un periodo di tempo su un pensiero, una frase o una preghiera - porta naturalmente a una "risposta rilassante".

I cambiamenti nel corpo sono profondamente rivitalizzanti stimolando il risanamento.

Questi cambiamenti comprendono la riduzione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della frequenza respiratoria, del consumo di ossigeno, del flusso di sangue ai muscoli, della traspirazione e della tensione muscolare, così come un rafforzamento del sistema immunitario. Il rilassamento funziona proprio come un "pulsante di ripristino", permettendo all'organismo di ritornare ad uno stato ottimale di equilibrio.

Molti studi hanno dimostrato l'efficacia della meditazione nel trattare un vasto numero di malattie¹⁰.

Sono possibili notevoli benefici per le donne che praticano la meditazione regolarmente.

Uno studio ha scoperto che **donne con SPM** (sindrome premestruale) hanno ridotto i loro sintomi del 58%.

Un altro studio ha trovato che donne nel periodo della **menopausa** possono ridurre significativamente l'intensità delle vampate di calore.

Può essere utile anche nei casi di **donne che affrontano problemi di infertilità**. In uno studio di gruppo di 10 settimane che comprendeva anche la meditazione (assieme ad esercizio e cambiamenti nutrizionali), le donne hanno riportato una notevole riduzione di ansia, depressione e fatica, il 34% delle donne di questo gruppo sono rimaste incinte entro sei mesi.

I ricercatori hanno anche scoperto che le nuove mamme che praticano la meditazione focalizzandosi su immagini di latte che fluisce al seno possono anche **raddoppiare la loro produzione di latte**.

Il **cuore** è stato al centro di centinaia di studi sulla meditazione in tutto il mondo. Il praticarla regolarmente ha dimostrato di poter ridurre notevolmente la pressione negli **ipertesi**. Questa riduzione può durare a lungo. In uno studio, la riduzione ottenuta durante un programma di meditazione di otto settimane ha mantenuto i suoi effetti per oltre tre anni.

Un altro studio ha focalizzato la meditazione in relazione alle **malattie cardiache**. Per esempio, dei pazienti con malattie arterio-coronariche che hanno meditato ogni giorno per otto mesi hanno avuto circa il 15% di tolleranza all'esercizio fisico. Pazienti con **malattia cardiaca ischemica** (il cuore riceve un apporto di sangue insufficiente) che hanno praticato la meditazione per quattro settimane hanno avuto un'importante diminuzione della frequenza delle contrazioni ventricolari irregolari (extrasistole)¹¹. Anche pazienti che si sono dovuti sottoporre a **interventi chirurgici al cuore** hanno ottenuto benefici dalla meditazione sotto forma di una diminuzione dell'ansia, del dolore e del bisogno di medicinali durante e dopo l'operazione. In un altro studio, dei **pazienti operati a cuore aperto**, hanno ridotto l'incidenza della tachicardia ventricolare post-operatoria¹².

Ci sono anche delle prove che la meditazione ha proprietà di miglioramento del **sistema immunitario**.

Per esempio, studenti di medicina che hanno meditato durante gli esami finali hanno riportato una percentuale più alta di "Linfociti T Helper", le cellule che danno l'avvio all'azione del sistema immunitario. Persone convalescenti, dopo un periodo di addestramento alla meditazione, hanno avuto un incremento delle "cellule natural-killer", che eliminano i batteri e le cellule cancerogene. Essi hanno anche beneficiato della riduzione dell'attività dei virus e dello stress emotivo.

Anche pazienti ammalati di **cancro** hanno provato i benefici della meditazione^{13 14 15 16}.

In uno studio, a **pazienti con metastasi**, dopo un anno di meditazione regolare è stato riscontrato un aumento dell'attività delle cellule "natural killer"¹⁷. Sebbene esistano molte varietà di tecniche meditative, ci sono degli elementi base che ognuno può praticare. Farlo ogni giorno per almeno 20 minuti dovrebbe essere sufficiente per iniziare a vederne i benefici¹⁸.

Gli elementi di base sono tre¹⁹:

1. Siediti in una posizione confortevole con gli occhi chiusi e la schiena dritta.
2. Focalizza la tua attenzione sulla ripetizione di una parola, un suono, una frase o una preghiera, fallo in silenzio o sussurrando. Un'alternativa è il concentrarsi sul proprio fiato (respiro) mentre esce ed entra nel tuo corpo.
3. Ogni volta che la tua attenzione sarà dirottata su altre cose o pensieri (il che naturalmente succederà), reindirizzala gentilmente senza giudicarti.

¹⁰ Cleary T.: Coltivare la mente. Un corso base di meditazione chan, ed. Stralobio, Roma, 1995.

¹¹ Thondup T.: Guarigione senza confini. Esercizi di meditazione per il corpo e per la mente, Ed. Astrolabio, Roma, 2001.

¹² Fontana D.: Gli elementi della meditazione. Per il benessere di mente e corpo, Ed. Astrolabio, 1992.

¹³ Di Concetto G., Giovanardi C.M., Grillane G. et al.: Agopuntura e Medicina Cinese: come, perché, dove, Ed. Quaderni di Medicina Naturale - Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, Civitanova Marche, 2004

¹⁴ Smith T.H.: Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: three caveats, Psychosom. Med., 2004, 66(1):148-152.

¹⁵ Pert C.B.: The wisdom of the receptors: neuropeptides, the emotions, and bodymind, Adv. Mind Body Med., 2002, 18(1):30-35.

¹⁶ Foss L.: The necessary subjectivity of bodymind medicine: Candace Pert's molecules of emotions, Adv. Mind Body Med., 1999, 15(2):122-134.

¹⁷ Eisenberg D.: Bodymind and Medicine, www.naturamedica.com, 2003.

¹⁸ Rajneesh B.S. (Osho): Il canto della meditazione, Ed. Mondadori, 2000.

¹⁹ Luk C.: I segreti della meditazione cinese, Ed. Astrolabio, Roma, 1965.

Approfondiremo poi, per quanto possibile, il sistema di **meditazione taoista secondo gli insegnamenti della Cina Classica**²⁰.

Gli antichi taoisti conoscevano il segreto dell'energia interna, una forza intelligente della quale ogni essere vivente è permeato e che è all'origine della vita stessa: il chi (qi).

Essi scoprirono il complesso reticolo di condotti energetici, all'interno dei quali il chi scorre, portando la vita in ogni parte del nostro organismo. Essi capirono che la salute, il benessere fisico, ma anche mentale e interiore, era possibile esclusivamente se questa energia era libera di fluire, con abbondanza e senza ostacoli, all'interno del corpo. Capirono che tanto la crescita spirituale quanto la guarigione fisica e la longevità, non erano semplicemente possibili, prescindendo dalla coltivazione di questa energia.

Gli antichi taoisti notarono che ogni nostra postura, emozione, sentimento, pensiero, influenzano profondamente la qualità e la quantità della nostra energia interna, apportando modificazioni rilevanti sul suo scorrimento nel corpo energetico.

Videro che questi fattori potevano alterare anche in modo considerevole la quantità di energia presente all'interno del corpo, arrivando a generare blocchi energetici e consentendo a volte a masse di energia negativa di stagnare nel corpo creando le basi per l'insorgere successivo di malattie a livello fisico.

Le loro pratiche erano tutte volte a risparmiare, accumulare e dirigere il chi, e a liberarsi da ogni forma di energia negativa o perversa che potesse entrare nel corpo.

La Meditazione Taoista si differenzia profondamente dalle pratiche analoghe sviluppate da altri sistemi di sviluppo interiore, in quanto essa è caratterizzata dalla focalizzazione sull'energia interna e la sua coltivazione²¹.

Laddove le forme di meditazione più diffuse in Occidente si prefiggono come obiettivo il "vuoto mentale", la Meditazione della Via dell'Acqua comincia da esso per arrivare a veri e propri processi di trasformazione della nostra energia per la fusione con l'universo (*Tao*)²². Comprende quattro stadi che vanno dal Chi Gung (Qi Gong) taoista al raggiungimento della immortalità (che secondo i taoisti non può essere fisica, ma può essere energetica), passando attraverso il silenzio interiore e raffinati procedimenti di alchimia interna²³. La Meditazione taoista ha le sue origini negli I-Ching (Yi Jing), e comprende sia la Via del Fuoco che la Via dell'Acqua, quest'ultima tramandata da Lao Tzu, autore del Tao Te Ching.

Il metodo dell'acqua lavora con tutti i maggiori organi del corpo, ghiandole, e centri energetici. Si basa sulla tecnica della *Dissolvenza interna*²⁴ e usa anche pratiche sciamane e dei cinque elementi. Si può fare in movimento, seduti, distesi e durante il rapporto sessuale. Insegna a dissolvere lo stress, ottenere una profonda calma, diventare consapevoli delle proprie intuizioni, gestire la nostra energia e le nostre capacità²⁵.

La prima e più semplice forma di meditazione-consapevole nella tradizione cinese è l'I-Chuan, una forma di meditazione in piedi che comprende molti elementi, tra i quali una serie di 8 posture corrispondenti agli 8 trigrammi base degli I Ching²⁶, che sbloccano l'energia a livello dei nostri 5 principali organi interni, reni-fegato-cuore-milza-polmoni, e aiutano a ripristinarne il regolare funzionamento.

Altre posture favoriscono la connessione energetica con elementi naturali quali alberi, terra, mare, cielo²⁷.

Si passa poi ad esercizi di controllo consapevole motorio-respiratorio, noti come Chi Gung e Tai Chi Chuan²⁸.

Questo singolare esercizio fisico cinese è ormai conosciuto anche in Occidente grazie alla bellezza e alla completezza dei suoi movimenti.

Il taijiquan, tuttavia, non è solamente una ginnastica dolce e divertente da fare per ritrovare un momento di serenità. È, anzi, un validissimo strumento di prevenzione e di cura ampiamente riconosciuto dalla medicina cinese contro l'inevitabile decadenza fisica e mentale dovuta alla severità del tempo biologico.

Infatti, il taijiquan in origine era una scuola di arte marziale molto efficace e molto stimata, frutto di una lunga ricerca degli antichi e grandi maestri cinesi; una ricerca appassionante su come ottenere una giusta e desiderata efficienza psicofisica da un corpo umano in movimento²⁹.



²⁰ Robinet I.: Meditazione taoista, Ed. Astrolabio, Roma, 1984.

²¹ Sullivan Lawrence E.: Il cosmo e la saggezza nel taoismo, Ed. Jaca Book, Milano, 2001.

²² Di Stanislao C., De Berardinis D., Brotzu R.: Meditazione taoista, <http://www.agopuntura.org/2013/principi-di-meditazione-taoista-equilibrio-tra-quiete-e-movimento>, 2004.

²³ Di Stanislao C., Evangelista P.: L'alchimia taoista, Medicina Naturale, 2003, 1: 20-25.

²⁴ È un metodo non traumatico che dissipa permanentemente blocchi energetici, fisici ed emotivi. È di due tipi. Esterna, propria del Chi Gung della Via dell'Acqua, per agire sui blocchi energetici fisici e su livelli base di emozioni. Interna, propria della Meditazione taoista della Via dell'Acqua, per agire sui blocchi energetici emotivi più profondi e su tutti gli 8 livelli energetici del nostro essere.

²⁵ Occhipinti E.: La grande medicina cinese. Le terapeutiche fondamentali della medicina preventiva cinese, Ed. Jaca Book, Milano, 2004.

²⁶ Judica Cordiglia E.: Una chiave per l'Yi King, Ed. Astrolabio, Roma, 1973.

²⁷ Eisenberg D., Wright T. L.: La via della medicina cinese, Ed. Astrolabio, Roma, 1988.

²⁸ Moiraghi C.: Le tecniche corporee nella medicina tradizionale cinese, Ed. Jaca Book, Milano, 1996.

²⁹ Anonimo: Taijiquan: qualche annotazione e un po di storia, Frammenti D'Oriente, 1997, 3: 10-15.

È una disciplina molto versatile: può essere praticata come un'arte marziale estremamente nobile e difficile, oppure come una ginnastica curativa e preventiva alla portata anche degli anziani, per cui è praticata da persone di tutte le età e in tutti gli ambienti.

È costituito di diverse serie di sequenze in cui il corpo, in perfetta armonia con la mente e il respiro, si produce, lentamente ma irresistibilmente, in continue trasformazioni di bellissime forme e movimenti di figure diverse.

I più appassionati sanno anche che è importante l'influenza "energetica" ambientale di determinate ore, per cui si può vedere in Cina (ma ormai anche in Occidente) la pratica del taijiquan nel parco, all'alba, per "sentire" la vita mescolandosi con i primi e teneri raggi solari, mentre i movimenti del proprio corpo sono quasi in sintonia con quello del sole che sorge.

Il taijiquan, in un certo senso, è un disegno virtuale, tracciato con il corpo reale, bello da vedere e affascinante da eseguire. Alcuni lo praticano perché è arte marziale, altri lo praticano proprio perché non lo è.

È proprio questa contraddizione la ragione del suo fascino e della sua vitalità. Insistere su un aspetto o sull'altro vuol dire non tenere in considerazione la storia e lo sviluppo del taijiquan.

Ma più importante ancora è non tenere in considerazione la sua dinamica che è tutta basata sulle contraddizioni.

Viene fatto di pensare alla contraddizione feconda tra lo *yin* e lo *yang* che è la causa e, al tempo stesso, la conseguenza delle diecimila cose della vita.

Il taijiquan è il frutto delle contraddizioni tra la durezza e la morbidezza, tra la visione globale e la visione del particolare, tra la continuità nel tempo dilatato e la totalità in un istante, tra il pieno e il vuoto, ecc.

Da questo gioco delle contraddizioni nascono quelle caratteristiche della dinamica delle "figure", ad esempio: il principio della immediata alternanza, l'appoggio vero e finto dei piedi, la focalizzazione e il moto a spirale delle forze, il costante coinvolgimento del torace e dell'addome nel respiro, la scioltezza delle spalle e la forza gravitazionale dei gomiti, la sintesi della "figura" nella decisione dello sguardo, la distinzione delle otto forze e così via.

Tali dinamiche sono recuperate da un ramo delle antiche arti marziali noto come *Neijiaquan*, cioè stile interno o tecniche di combattimento basate sulla convinzione interiore più che sulla concentrazione esteriore, sul dominio di sé più che sulle sollecitazioni delle proprie forze, sulla forza nascosta nella morbidezza più che sulla potenza evidenziata nei colpi, sulle curve neutralizzanti più che sulla rigidità devastante, sull'altra persona come soggetto dell'incontro più che sull'altro come oggetto dello scontro.

Come si vede, c'è più coltivazione "interiore" attraverso il corpo che costruzione del corpo attraverso volontà forzata.

Se tutto questo deriva dalle arti marziali il suo modo lento e calmo dell'allenamento ne fanno un ottimo metodo di *yangsheng*, ovvero "nutrire la vita", cioè un insieme di metodologie per prolungare la vita o per migliorare la sua qualità.

Questo consiste nel miglioramento delle strutture (come i legamenti, le articolazioni, i fasci muscolari ecc.) e delle funzioni (come la circolazione, la digestione, il metabolismo, la respirazione ecc.) e contemporaneamente anche un miglioramento dell'equilibrio della freschezza mentale³⁰.

È riduttivo, quindi, vedere il taijiquan come una pura arte marziale o come una semplice ginnastica danzata con tanti cerchi e tante curve liberamente fantasiose^{31 32}.

È forse divertente, ma non è utile, se non si comprende l'importanza delle contraddizioni.

D'altra parte, il nome stesso è una contraddizione: *taiji* è un concetto cosmico-filosofico che richiama l'idea di pace, di armonia e di vita; mentre *quan* sta per "pugno" cioè potenza e violenza.

Anche la storia del suo sviluppo è una contraddizione: da quell'arte marziale nobile, difficilissima e riservata a pochissimi ad una disciplina della salute per chiunque, anche per i malati.

Quindi, anche i praticanti stessi sono una contraddizione, ma una contraddizione che va vista necessariamente nell'ottica costruttiva della fecondità tra lo *yin* e lo *yang* - cioè l'incontro delle diversità - e nell'ottica positiva della libertà dell'uomo.

Un'altra discussione piuttosto comune è quella sulle origini del taijiquan.

Si cita spesso il nome di *Zhang Sanfeng* come il fondatore, ma questo non è esatto.

Zhang era un importante e mitico personaggio del taoismo che ha sicuramente detto molte cose sull'esercizio del corpo.

Ma taijiquan si riferisce storicamente a un tipo di arte marziale ben preciso³³.

Vediamo ciò che sul taijiquan è storicamente provato.

A cavallo dell'ultimo periodo della dinastia Ming e l'inizio della dinastia Qing, nel 17° secolo, cominciarono a svilupparsi in modo sistematico e "scientifico" - perché richiesto dalle truppe imperiali - tutte le tradizioni delle tecniche di combattimento.

Tra queste, vi erano soprattutto quelle dello "stile interno" (nel senso che le forze e le caratteristiche di una tecnica venivano "interiorizzate" o sviluppate internamente al punto tale da sembrare debole esternamente).

Tra i personaggi di quell'epoca spiccano:

- *Chen Wangting*, un generale dell'impero Ming. Setacciò quel lavoro di sistemazione delle arti marziali dei suoi predecessori e unendolo alle sue caratteristiche personali, e aggiungendovi poi anche i concetti della medicina tradizionale cinese, creò una serie di tecniche denominate taijiquan. Era un genio e fortissimo nei combattimenti, e questa tecnica, oggi è chiamata taijiquan stile Chen. Lo si può considerare il capostipite di tutti gli stili di taijiquan.

³⁰ Hugh C.: Taijiquan. Guida ai mutamenti interiori, Ed. AIEP, Milano, 2000.

³¹ Anonimo: La fiamma e l'olio: Taijiquan e Qigong, Frammenti D'Oriente, 1996, 1: 20-25.

³² Bozak G.: Principi e pratica del Taiji Quan. Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale «Dolce» cinese. Ed. Red/Studio redazionale, Como, 1992.

³³ Horwitz T., Kimmelman S., Liu H.H.: Taiji Quan, Ed. Red/Studio redazionale, Como, 1990.

Deluso degli ultimi anni della dinastia Ming, Chen alla fine insegnò solo ai membri della sua famiglia, per cui questa scuola rimase nascosta per lungo tempo³⁴.

- *Dong Haichuan*: inventore del baguaquan, un'altra grande scuola "interna", con complicati spostamenti del corpo capace di "danzare" in mezzo a più avversari senza essere toccato.
- *Yang Luchan* (1797-1872), allievo di *Chen*, rese ancora più morbidi e rotondi i movimenti di Chen. Era così bravo e famoso che il suo modo di combattere veniva chiamato "taijiquan stile Yang".

Dalla decadenza della dinastia Qing all'inizio della Repubblica, la Cina ha vissuto un periodo importante di svolta storica, non solo per il cambiamento all'interno del paese ma anche per il contatto "ravvicinato" con le potenze straniere, soprattutto quelle occidentali.

Con l'introduzione delle armi da fuoco, le arti marziali non erano più una specialità privilegiata dei militari.









C'erano tuttavia ancora i famosi *leitai*, una specie di ring pubblici dove i campioni si combattevano rischiando la morte, per un problema di sfide, di onore, di conflitti personali ecc. Salivano sul *leitai* anche gli esperti stranieri.

Anzi, in quell'epoca di dominio delle potenze occidentali erano proprio gli stranieri (europei ma anche giapponesi) che lanciavano le sfide.

In alcuni casi erano delle sfide accompagnate dalla dimostrazione della maggiore statura o della maggiore muscolatura dei campioni stranieri, e condite anche da insulti verso i cinesi considerati come un popolo di "fumatori d'oppio".

Naturalmente, quando si tocca l'onore di un popolo o di una nazione, e per di più in casa propria, anche le persone che volevano rimanere nell'anonimato venivano allo scoperto. Inoltre, questi stranieri, che dimostravano la durezza e la potenza muscolare, erano proprio un "pane" allettante per le tecniche morbide della scuola "stile interno".

Qui sotto, riporto un breve elenco di personaggi storici. Sono una parte di quegli ultimi eroi sicuramente dotati di grande personalità che, per le loro imprese memorabili di combattimento sul *leitai* contro gli stranieri o gli stessi sfidanti cinesi sono citati sui libri di storia delle arti marziali cinesi e alcuni di loro (*Sun* e *Wu*) sono divenuti anche i fondatori dei rispettivi stili di taijiquan.

I grandi del taijiquan in epoche recenti.			
 Li Cunyi (1846-1921) Esperto di sciabola e di xingyi, sempre dello stile interno	 Huo Yuanjia (1869-1910) Huanquan, qigong ecc.	 Sun Lutang (1861-1932) Fondatore dello stile Sun del taijiquan	 Wu Jianquan (1870-1941) Fondatore dello stile Wu del taijiquan
 Tong Zhongyi (1879-1963) sciabola, lancia, qigong ecc.	 Wang Ziping (1881-1973) zaquan, baji, spada, qigong ecc.	 Wang Xiangzhai (1880-1962) Xingyi moderno	 Han Muxia (1867-1947) Xingyi, Bagua, Taiji ecc.

Il taijiquan, dopo un lungo periodo di "vagabondaggio" tra la popolazione dell'immensa Cina, sta ora vivendo un periodo di una risistemazione e codificazione ufficiale, perché nel frattempo è divenuto anche una disciplina molto apprezzata dalla medicina^{35 36}.

³⁴ Gandini M.: Il cuore del Taijiquan. L'esercizio del bozzolo di seta, Ed. Macroedizioni, Faenza, 1997.

³⁵ Danesi S., Martinelli E.: Dalla medicina tradizionale cinese Taiji Quan, Ed. Fabbri, Milano, 2000. marziale «Dolce» cinese. Ed. Red/Studio redazionale, Como, 1992.

³⁶ Occhipinti E.: Taiji Quan e medicina cinese, Ed. Xenia, Milano, 1996.

A tal proposito va detto se sono codificati quattro stili principali che vediamo nelle immagini sottostanti:



Figura stile Yang

Il più noto e il più diffuso anche grazie alla simpatica sequenza moderna delle "24 figure", semplice e accessibile a ogni età e a ogni tipo di fisico.



Figura stile Chen

È il capostipite del taijiquan, il più antico ma anche il meno noto fino a poco tempo fa. Richiede movimenti plastici alternati a colpi potenti e veloci.



Figura stile Wu

Il più vicino allo stile Yang, ma con maggiore rotazione e inclinazione del corpo. Ultimamente è molto richiesto per la sua eleganza e l'ampiezza dei movimenti

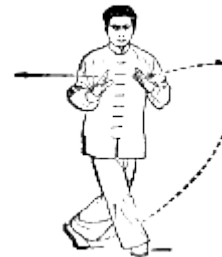


Figura stile Sun

Richiede apertura e chiusura dei movimenti con agilità "da scimmia"

A parte questa grande varietà di forme, qui seguiremo gli aspetti più semplici ed abordabili, soprattutto utili nelle pratiche meditative³⁷. Secondo il pensiero cinese la tecnica più semplice per agire sui "12 Meridiani" e gli "8 Meridiani Curiosi" è il *Nei Gong* che si basa su 16 elementi³⁸:

1. Acquisire la capacità di usare tutti i metodi di respirazione, dal più semplice al più complesso.
2. Sentire, muovere e trasformare le energie interne lungo i canali energetici discendenti, ascendenti e di connessione.
3. Acquisire la capacità di utilizzare precisi allineamenti posturali al fine di prevenire blocchi e dispersioni nel flusso di Chi.
4. Differenziare e dissolvere blocchi di energia a livello fisico, emotivo e spirituale.
5. Muovere l'energia in tutti i meridiani primari e secondari, incluse le "porte" di accesso a detti meridiani.
6. Allungare il corpo dall'interno verso l'esterno e dall'esterno verso l'interno lungo le direzioni dei meridiani Yin e Yang dell'agopuntura.
7. Estendere e contrarre tutti i tessuti del corpo fisico (articolazioni, muscoli, tessuto connettivo, organi interni, ghiandole, vasi sanguigni, sistema cerebrospinale e cervello) e aree di energia.
8. Acquisire il controllo dell'energia dell'aura esterna al corpo.
9. Fare cerchi e spirali di energia all'interno del corpo, acquisire il controllo delle correnti energetiche a spirale del corpo, e muovere il Chi volontariamente verso ogni parte del corpo, in particolare verso il cervello, le ghiandole e tutti gli organi interni.
10. Assorbire e proiettare energia da ogni parte del corpo.
11. Acquisire il controllo di tutti i flussi energetici della spina dorsale.
12. Acquisire il controllo dei canali energetici del corpo.
13. Acquisire il controllo dei canali energetici centrali del corpo.
14. Imparare ad usare il Tiantien basso del corpo (hara o elisir).
15. Imparare ad usare i Tiantien medio e alto del corpo.
16. Connettere ogni parte del corpo fisico in un unico insieme energetico.

³⁷ Eckert A.: Manuale pratico di medicina cinese. Il potere dei cinque elementi. Qi gong, Tai Chi, agopuntura, feng shui nella cura del corpo e dell'anima, Ed. Hermes, Milano, 2001.

³⁸ Mendis C.: Operatore formatore in Qi Gong e Nei Gong <http://www.cosimomendis.com>

Sei sequenze si considerano essenziali.

(Da <http://www.cosimomendis.com/discipline/qi-gong-via-dell-acqua>)

1° Sequenza Il Drago e la Tigre

Questo esercizio è un sistema completo e facile da imparare, che si pratica in soli 10-15 minuti. Consta di sette movimenti con i quali si ottiene la maggior parte dei benefici propri del Chi Gung. Lavorando sui meridiani curiosi, scioglie blocchi presenti sia a livello fisico che emotivo, e rafforza la salute di tutto l'organismo. In Cina è oggi usato anche come Chi Gung medico per la cura di tumori e altre malattie degenerative. Può anche essere praticato come Chi Gung marziale per sviluppare forza e velocità.



2° Sequenza Apri le Porte dell'Energie

Questo esercizio è la tecnica base della Via dell'Acqua. Si può praticare in meno di mezz'ora. La sequenza dei suoi cinque movimenti lavora progressivamente sugli organi interni addominali, toracici, la spina dorsale e il cervello, favorendo i processi di guarigione. Insegna i corretti allineamenti del corpo e apre le "porte" del Chi liberandone la corrente discendente, fondamentale per la salute del sistema nervoso. Aumenta il livello del proprio Chi e stimola il risveglio della sensibilità interna caratteristica dei neonati. È utile per la cura di malattie collegate allo stress, e allevia tensione e dolore alle articolazioni favorendo anche la riabilitazione da traumi. Di esso fa parte la Dissolvenza esterna, e lo stretching spinale taoista, una tecnica non comunemente accessibile al pubblico, efficace nella cura di problemi vertebrali e dolori alla schiena. Nel concetto cinese delle trasformazioni dei cinque elementi, corrisponde all'elemento acqua.

3° Sequenza Tendi l'arco e scocca la freccia

Questo esercizio consta di un movimento con numerose varianti da personalizzare secondo le proprie necessità. Comprende il terzo e più profondo livello della respirazione taoista nella quale articolazioni, cavità del corpo, vertebre, ghiandole e fibre muscolari si espandono e si contraggono ad ogni respiro. Aiuta a ricollegare le attività energetiche degli organi interni con la spina dorsale e le articolazioni. Insegna a muovere ogni vertebra isolatamente e a controllare il flusso di Chi nella colonna vertebrale. Sviluppa ulteriormente l'abilità a proiettare Chi. Corrisponde all'elemento metallo.

4° Sequenza Matrimonio del Cielo e della Terra

Questo esercizio si può praticare per pochi minuti, o più a lungo, a seconda delle esigenze di ciascuno. Il suo unico movimento, coordinato con il secondo livello della respirazione taoista, lavora in profondità su schiena, torace e collo, muovendo le articolazioni e le cavità del corpo senza sforzo muscolare. Insegna a coordinare la corrente ascendente e discendente di Chi nell'organismo (Orbita Macrocosmica e Microcosmica), a proiettare Chi con le mani e a dirigerlo volontariamente nella parte superiore del corpo come metodo di autoguarigione. Corrisponde all'elemento legno.

5° Sequenza Spiralizza l'Energia

Questo esercizio usa gli stessi movimenti di Apri le Porte dell'Energia, ma aggiunge un profondo lavoro di sviluppo del livello di energia nel corpo. Insegna a dirigere il flusso ascendente di Chi e a proiettarlo lungo le spirali energetiche del corpo, a neutralizzare e trasformare l'energia negativa proveniente dall'esterno, infine a energizzare a volontà ogni singola parte del corpo per guarigione e potenza. Corrisponde all'elemento fuoco.

6° Sequenza Gli Dei Giocano fra le Nuvole

I sei movimenti di questo esercizio racchiudono tutte le tecniche interne (Nei Gung) dell'originario Chi Gung taoista, ampliando la materia dei corsi precedenti. È una delle più antiche e potenti tecniche taoiste di ringiovanimento. Insegna a rafforzare le ossa, pulire dalle energie negative il corpo delle emozioni, stabilizzare il centro cardiaco e il canale energetico centrale, energizzare il cervello. Questo esercizio serve da ponte spirituale verso la Meditazione taoista. Corrisponde all'elemento terra.



A parte questo stile di Nei Gong, in generale, la Meditazione Taoista è una ricerca di equilibrio fra quiete e movimento. Va ancora ricordato che meditazione deriva dal latino *meditatio*, che indica l'azione di meditare, di riflettere, di pensare. La radice è tratta da *medius*, che è in mezzo, al centro, centrale, poi da *medius fidius* che deriva dalla espressione "*me Dius fidius*", sottintendendo *juvet*, che invece esprime i concetti di certo, certamente, senza dubbio, con certezza, infallibilmente³⁹.

³⁹ Edde G.: Meditazione e salute, Ed. Il Punto d'incontro, Vicenza, 2002.

Come si può vedere, le radici etimologiche classiche latine del termine meditazione implicano un'azione la quale all'origine era considerata infallibile, certa, quindi centrata. In qualche modo è paragonabile alla freccia che raggiunge non soltanto il bersaglio, ma il suo stesso centro. Questa immagine si ritrova nel carattere cinese *Zhong* (*Chong*, *Tchong*) (Ricci 1266) che indica il mezzo, il centro. All'origine si trattava del suono che provoca la freccia quando si pianta nel centro del bersaglio, come suggerisce l'antico carattere cinese⁴⁰.

Quindi la meditazione non consiste nel non fare niente o nel far finta di non fare niente, ma al contrario nell'“agire centrato” o agire con la coscienza del centro⁴¹. Per i taoisti si tratta del famoso *Wuwei* che si dovrebbe tradurre come “non-intervento” o “non-ingerenza” poiché si parla di “agire cercando di non intervenire”⁴².

Usando l'immagine dell'arco, della freccia e del bersaglio, Wang Yang Ming spiegava che il *Wuwei* consiste nell'atto essenziale del tiro: lo scoccare la freccia. Quando l'arco è saldamente tenuto nella mano, la corda tesa al punto giusto, il bersaglio mirato con cura e l'intenzione è mobilitata, tale scoccare consiste nel non intervenire, quindi nel rilasciare la tensione del corpo liberando lo spirito⁴³.

Allora la freccia, guidata dal soffio (*Qi*⁴⁴) e dall'intenzione (*Yi*⁴⁵) vola verso il bersaglio in un movimento infallibile (*Dong*) e ne raggiunge il centro (*Zhong*). In questo caso il “non-intervento” (*Wuwei*) dello scoccare la freccia permette l'azione (*Wei*)⁴⁶.

Si parla pertanto di “agire senza intervenire” (*Wei Wuwei*). Sotto questa condizione il tiro veniva considerato come una forma essenziale di “meditazione”. Questo è uno dei motivi per cui il *Liji* (Libro dei Riti) e il *Shujing* (Classico dei Documenti) consacrano vari capitoli al tiro con l'arco.

Il termine sanscrito per meditazione nel senso di “agire centrato” o “agire con la coscienza del centro” è *Dhyana* (Devoto, 1970), termine che si è via via trasformato in *Thyana*, poi in *Chan'na* in Cina e infine in *Zen'na* in Giappone. *Chan'na* ha dato origine al termine cinese *Chan* e *Zen'na* a quello giapponese *Zen*. Siccome si trattava di agire, in seguito è apparsa la distinzione tra agire in piedi (*Zhan Chan*) e agire seduto (*Zhou Chan*).

Questi termini furono impropriamente tradotti con “meditazione attiva” e “meditazione passiva”.

Invece la meditazione è sempre azione, sia da seduto che in piedi.

In Giappone come in Cina si fece una distinzione tra in piedi (*Ritsu Zen*) e seduto (*Za Zen*) e si affermò che andavano praticate ambedue, poiché insieme rappresentano l'equilibrio, quindi il centro⁴⁷.

Quest'antica saggezza sembra essere scomparsa, se è vero che oggi la “meditazione” consiste spesso nello star seduto e smettere ogni attività. A questo punto bastano un po' di musica e di fumo d'incenso per creare un'illusione.

Ormai si medita come si fa la siesta in altre parti del mondo; l'unica differenza è che si è in gruppo. Tuttavia, i meno ingenui noteranno che il Dalai Lama in persona tiene sempre una spalla e un braccio nudi. Non si tratta dell'arto di una persona, anche se straordinaria, che si accontenta di fare la siesta con un po' d'incenso e di musica. In quella spalla e in quel braccio nudi vi sarà sempre un po' di azione, centrata e in piedi, quando il resto del corpo è a riposo e completamente rilassato.

Vale la pena ricordare qui un episodio della vita del grande Boddhidharma.

Dopo esser stato deluso dal suo incontro con l'imperatore Leung, in santo monaco si rifugiò nel Monastero di Shaolin⁴⁸, si sedette di fronte a un muro e meditò in posizione seduta (*Zhou Chan*) per nove anni, fino a realizzare il Risveglio nell'Illuminazione. Desideroso di trasmettere questo insegnamento ai monaci, egli li invitò a partecipare alla sua meditazione. Ma questi non sopportano l'immobilità. Boddhidharma si ricordò allora di un'antica forma ginnica imparata da suo padre, il re Sugandha, e riservata ai cavalieri Kshatria. Questa ginnastica gli permise di recuperare l'uso degli arti e di passare dallo stato immobile (*Zhou*) allo stato mobile (*Zhan*). Egli suppose che sarebbe stato utile permettere ai monaci di passare dallo stato mobile (in piedi) a quello immobile (seduto) con la stessa tecnica. Così adattò e trasmise ai monaci questa antica arte che definì “*Yijinjing Yisuijing*” (Pulizia di muscoli e tendini – Purificazione del midollo e dei seni nasali).

Rispetto alla forma seduta di meditazione (*Zhou Chan*), questa forma “attiva” (*Zhan Chan*), sarà trasmessa a Shaolin per i secoli a venire e poi, dopo la distruzione del tempio, nelle scuole classiche che seguirono.

Il medesimo esercizio verrà esportato in Giappone con il nome “*Eki Kinkyō*” e in Corea con il nome “*Jeou Yok*”, paesi nei quali rimarrà per secoli la distinzione tra *Zazen* (meditazione seduta) e *Ritsuzen* (meditazione in piedi). Non è quindi un caso se Boddhidharma, noto pure come Tamo, Putitamo, Damo, Bodai-Daruma, Pu Ti Duo Luo, Zunshe, ecc. viene rappresentato a volte seduto, a volte in piedi⁴⁹.

中

40

⁴⁰ Robinet I.: *Meditazione taoista*, Ed. Astrolabio, Roma, 1984.

⁴¹ Read D.: *La medicina tradizionale cinese*, Ed. TEA, Milano, 1998.

⁴² Sullivan Lawrence E.: *Il cosmo e la saggezza nel taoismo*, Ed. Jaca Book, Milano, 2001.

⁴³ L'ideogramma di Qi in una calligrafia di Wang Bo.

意

45

⁴⁶ Deng-Ming D.: *Il Taoista errante*, Ed. Il Punto d'incontro, Vicenza, 2001.

⁴⁷ Villani P.: *Introduzione al Pensiero Orientale*, Ed. Città del Sole, Napoli, 1998.

⁴⁸ Vedi Paragrafo sulle arti marziali Shaolin.

⁴⁹ Moiraghi C.: *Le tecniche corporee nella medicina tradizionale cinese*, Ed. Jaca Book, 1996.

Va detto, poi, che in ogni organismo vivente il movimento è espressione di vitalità. Come a livello del macrocosmo i corpi celesti seguono un incessante movimento, a livello del microcosmo è presente una continua attività vibratoria e di spostamento degli elettroni.

Anche a livello del corpo umano esistono una serie di attività che ne garantiscono l'equilibrio e la salute.

Per fare qualche esempio possiamo pensare alla respirazione, alla pulsazione cardiaca, al flusso circolatorio del sangue e dei liquidi, ai movimenti viscerali; a livello più sottile, alla circolazione dell'Energia Vitale nei Meridiani ed al movimento dei pensieri e delle emozioni.

La conoscenza attraverso il movimento implica diversi aspetti: ristabilire la connessione con sé stessi, al fine di trovare il proprio centro e l'unità del nostro essere (unità tra le varie parti del corpo, tra corpo e mente, tra emozioni ed azioni).

La regola base consiste nell' utilizzare movimenti semplici, integrati al respiro, che più facilmente possono condurre a movimenti nuovi, sempre più liberi da schemi precostituiti. Va anche ricordato che è indispensabile rispettare i propri limiti, vivendoli come opportunità di crescita creativa della propria espressività, anziché come barriere da infrangere in continua sfida con sé stessi.

Bisogna pertanto ricercare, nel movimento, il proprio ritmo, l'ampiezza più comoda, la durata più opportuna (Moiraghi, 1999). In questo modo si raggiunge il proprio piacere, come espressione della pulsione profonda, origine della vitalità e fonte di conoscenza istintiva (Moiraghi, 1996).

A livello di tecniche psicofisiche tradizionali esistono numerosi insegnamenti di *Qi Gong*⁵⁰ e di *Tai Ji Quan*⁵¹. Uno degli stili più interessanti è il *Tao Yin Fa (Qi Gong taoista)* in cui viene proposta la "liberazione del movimento" e la ricerca del Movimento Respiratorio Primario o Respirazione Embrionaria. Con questi termini si definisce la pulsione originaria della vita, il movimento di flusso e riflusso, di espansione e contrazione di ogni singola cellula, movimento che appartiene all'essere umano, come a tutti gli organismi viventi (Sullivan Lawrence, 2001). Più saremo in grado di percepire e accettare il carattere mutevole della vita e delle sue manifestazioni, più possibilità avremo di intervenire con la nostra intenzione per produrre delle trasformazioni (*Hua*). Vediamo ora gli esercizi di base del *Tao Yin Qi Gong* e di molti altri stili di "meditazione attiva".

Occorre in primo luogo stabilire una postura equilibrata, immaginando di essere nell'acqua sino alla vita.

Bisogna poi calmare la respirazione facendola discendere sino al ventre (Fig.1).

Poi, immaginando che l'acqua salga lentamente sino al torace, durante l'inspirazione, muovere le braccia seguendo questo movimento di salita e, alla fine dell'inspirazione, portare le stesse verso l'esterno, con le palme rivolte verso se stessi. (Fig.2).

Respirando naturalmente, compiere un movimento di va e vieni con le braccia, avvicinandole durante l'inspirazione e allontanandole nell'espirazione. In questa fase il bacino si estende e si ritrae al ritmo della respirazione e del movimento delle braccia (Fig.3). Durante questo esercizio occorre abbandonarsi il più possibile al flusso generato dal movimento, dal respiro e dalle sensazioni, le quali a loro volta, generano un movimento sempre più spontaneo e piacevole, fonte di gioia e consapevolezza.

Gli studi moderni sugli effetti di queste tecniche di meditazione consapevole dimostrano che essa agisce sullo stato generale dell'organismo e soprattutto sul Sistema Nervoso Vegetativo (SNV)⁵².

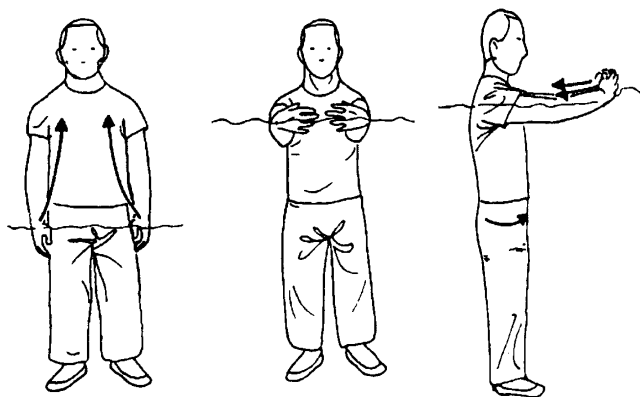


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Su questo specifico argomento 19 articoli sono stati pubblicati su Meline dal 1995 al 2002⁵³. Com'è noto il SNV, localizzato nell'asse cerebro-spinale e nella doppia catena ganglionare posta anteriormente alla colonna vertebrale, invia fibre deputate al controllo di funzioni viscerali ritmiche ed involontarie.

Esso si differenzia in tre grandi sezioni: ortosimpatico, simpatico e sistema enterico.

Le principali azioni delle due prime sezioni sono riassunte nella sottostante tabella:

Organi	Simpatico	Parasimpatico
Cuore	eccita, aumenta il polso	paralizza, diminuisce il polso
Pressione sanguigna	ipertensione	ipotensione
Vasi	costrizione (non sui vasi del cuore)	dilatazione
Bronchi	dilatazione	costrizione
Esofago	rilassamento	costrizione
Peristalsi gastrica e intestinale	inibizione	eccitamento
Attività ghiandolare gastrica	diminuzione	aumento
Vescica ⁵⁴	ritenzione urina	emissione urina
Genitali	vasocostrizione	vasodilatazione (erezione)
Pupille	dilatazione, midriasi	restringimento, miosi
Rima palpebrale	dilatazione	restringimento
Ghiandole salivari	scarsa e densa	abbondante e fluida
Ghiandole sudoripare	scarsa e densa, sudore freddo	abbondante e fluida
Eccitanti	adrenalina, efedrina	colina, istamina, muscarina, pilocarpina, eserina
Paralizzanti	ergotossina, ergotamina	atropina

Il controllo che il Sistema Nervoso Centrale esercita su quello Autonomo è complesso e coinvolge numerose strutture troncoencefaliche e l'ipotalamo. Le principali regioni ipotalamiche coinvolte nel controllo del SNA sono l'area ventromediale per l'ortosimpatico (Yang) e quella laterale per il parasimpatico (Yin)⁵⁵.

Il controllo ipotalamico si esercita tramite diverse strutture troncoencefaliche tra cui la sostanza grigia periacqueduttale e parte della formazione reticolare.

Presumibilmente l'azione delle tecniche di meditazione taoista si realizza attraverso un coinvolgimento del Sistema Nervoso Centrale e, secondariamente, di quello autonomo⁵⁶.

⁵³ <http://www.dematel.it/cgi-bin/med/demabanner.pl?term=Qi+Gong+and+Autonomic+Nervous+System>

⁵⁴ Rispettivamente per inibizione e contrazione del muscolo detrusore e contrazione e rilassamento dello sfintere interno

⁵⁵ Va aggiunto inoltre, che le due Funzioni Speciali Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore controllano in modo privilegiato il SNV: il Ministro del Cuore attivando il sistema adrenergico e il Triplice Riscaldatore il colinergico.

⁵⁶ Di Stanislao C. (a cura di): Libro Bianco sull'agopuntura e le altre terapie della tradizione estremo-orientale, Ed. SIA/CEA, Milano, 2000.