



La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN QI GONG
Sessione Ottobre 2022

TITOLO TESI

I 12 MERIDIANI PRINCIPALI di AGOPUNTURA,
attraverso la pratica del Qi Gong
come insegnata dal Maestro Jeffrey Yuen.

RELATORE: Giampaolo Zanardi

CANDIDATA: Raffaella Moro

Anno Accademico 2021- 2022

Indice:

| | |
|--|-----|
| Presentazione..... | 3 |
| Cosa è il Qi Gong..... | 4 |
| Cosa sono i 12 meridiani principali..... | 11 |
| Chi è Jeffrey Yuen, biografia..... | 19 |
| Come Qi Gong e Medicina Cinese sono in rapporto tra loro, relazioni tra una piccola pratica quotidiana e una grande teoria millenaria..... | 22 |
| Il Qi gong: Cosa lo differenzia, i suoi strumenti, la comprensione della modalità statica o Dinamica nella pratica del Qi gong, i risvolti sulla qualità di vita delle persone..... | 47 |
| I diversi sistemi di pratica del Qi Gong secondo gli orientamenti del Maestro Jeffrey Yuen: Concetti cardine, obiettivi pratici, valenze mediche, significati spirituali e filosofici, la Tavola della 12 posture di Bodhidharma..... | 58 |
| Il Qi Gong dei 12 meridiani principali: il sistema dei meridiani, le 12 Correnti vitali, le 12 Strade Principali del corpo..... | 68 |
| Applicazioni pratiche del Qi gong dei 12 meridiani di agopuntura. Le 12 Posture, I 12 movimenti seme..... | 86 |
| Ipotesi di sequenze basate sulla circolazione dei meridiani principali..... | 100 |
| Sequenza della grande circolazione energetica Sequenza dei sei grandi Assi verticali Sequenza sui movimenti dello Yin e dello Yang. | |
| Conclusioni..... | 101 |
| Bibliografia..... | 102 |

Presentazione

La presente relazione nasce dall'esigenza di riunire alcune delle conoscenze che la Medicina Cinese offre, riguardo alla salute e al benessere della persona, in particolare riguardo al Qi gong, dove le teorie e i fondamenti di questa conoscenza, sono rielaborati ed assunti come principi guida a sostegno della pratica corporea. Pratica che non può prescindere da una comprensione diretta e confidenziale del corpo, il quale è un *veicolo fisico dotato di energia vitale*, la realtà vivente e del vissuto dell'individuo che viaggia attraverso il tempo e le fasi della sua vita, facendo esperienza, nella salute come nella malattia, nella gioia come nel disagio, dei suoi cambiamenti.

Oggi in Cina e nel mondo, milioni di persone praticano il Qi gong per conservare la salute, tenere lontane le malattie, sviluppare abilità fisiche e mentali, acquisire capacità di percezione, calmare l'emotività, rendere la vita più lunga e piacevole. Negli ambienti marziali è una pratica interna per acquisire destrezza, abilità e resistenza fisica. Si può praticare il Qi gong già solo per questi motivi. Approfondire la pratica del Qi Gong attraverso la conoscenza delle basi teoriche della Medicina Cinese, sia tradizionale che classica, permette di comprendere meglio il potenziale insito in questa disciplina, sia in termini terapeutici che preventivi per la salute, ma anche nella stessa pratica degli esercizi, perché meglio compresi e meglio valorizzati nella loro semplicità di esecuzione.

Gli effetti che il Qi gong può offrire sono innumerevoli, ma è difficile districarsi fra i diversi stili, forme ed esercizi, perché visto da fuori, spesso non risulta essere così chiaro cosa si stia facendo.

Questa relazione è un percorso di ricerca sui meridiani principali, uno dei fondamenti basilari della visione cinese dell'uomo e della medicina, che interviene sui percorsi di questi canali energetici con molte delle sue tecniche curative. Tra i molti sistemi di Qi gong insegnati dal Maestro Jeffrey Yuen esiste il Qi Gong dei 12 Meridiani Principali di Agopuntura. Dovendo concludere un percorso di studi dedicato a questa disciplina, mi è sembrato un buon argomento a cui interessarsi e a cui dedicare del tempo per mettere insieme quelle chiarezze di cui sentivo mancanza.

Cosa è il Qi Gong

Il termine **Qì Gōng** 氣功 气功, (ts'i kuŋ) in pinyin *Qigong*, si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla Medicina Tradizionale Cinese e in parte alle Arti Marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico.

Il *Qigong* si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisico sia psicologico, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna, il *Qi*.

Il termine cinese **Qi** (ideogramma 氣) (in cinese semplificato qi 气, pronuncia "chi", in pinyin *qi*) è il nome dato all'*energia interna* del corpo umano.

Il secondo termine **gōng**, (ideogramma 功) (pronuncia "gung", in pinyin *gong*) è un nome che significa *lavoro, tecnica o abilità*.

La parola Qi è ricorrente in tutte le aree di influenza culturale cinese, cultura tra le più antiche del mondo, risalente a migliaia di anni fa e databile intorno al 3000 a.C.

La storia della Cina e della sua civiltà, ha avuto origine da piccoli insediamenti sorti lungo le vallate del Fiume Giallo *Huang He*, culla della civiltà cinese, e del Fiume Azzurro, *Yangtze (Chang Jiang)* di cui si hanno le prime testimonianze scritte nell'epoca della Dinastia Shang (1600-1046 a.C.).



Fiume Giallo Huang He presso le cascate di Hokou



Fiume Azzurro Yangtze altipiano del Qinghai Tibet



Mappa del Fiume Azzurro Yangtze che scorre dall'altipiano Tibetano Qinghai a Ovest, fino al Mar Cinese Orientale a Est.

Sin da quelle origini, il Qi 氣, rappresenta un concetto imprescindibile che permea e caratterizza tutta l'evoluzione del pensiero cinese, la sua civiltà e la sua cultura, spaziando da ambiti prettamente filosofici, alle arti marziali, dalla geomanzia alla medicina tradizionale cinese, dalla dietetica al massaggio, alla moxibustione, all'agopuntura e diverse altre tecniche complementari, tra cui il Qigong. In Medicina Cinese viene impiegato il concetto di Qi 氣 quando si parla di *energia vitale, immateriale, manifesta e diretta*.

Riferito all'individuo, il Qi viene denominato *Energia Immateriale Individuale* e comprende oltre le funzioni vitali quotidiane come la respirazione, la digestione e il movimento fisico, altri processi energetici, biologici e psicologici, tra cui le emozioni.

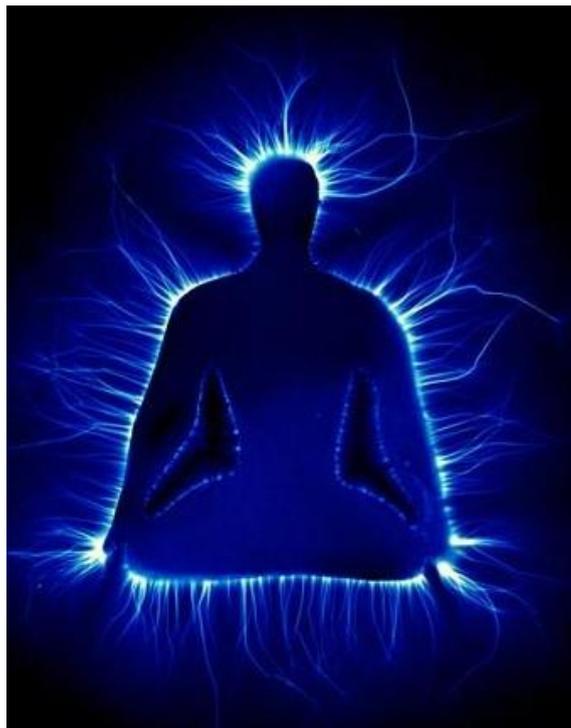
In genere lo si trova affiancato ad un aggettivo che ne specifica o la *provenienza* come ad esempio il "Qi acquisito o Qi del Cielo posteriore", il "Qi innato o Qi del Cielo Anteriore". Oppure la *funzione* come ad esempio il "Qi difensivo" e il "Qi nutritivo" o la *qualità*, ad esempio il "Qi originale" o il "Qi corretto".

Questi sono solo alcuni dei termini con i quali si può nominare o qualificare il Qi 氣 e vogliono suggerire semplicemente, quanto la parola Qi 氣, possa assumere significati diversi relativamente al contesto, alle funzioni e alle espressioni manifeste che porta in atto nei fenomeni del vivente, motivo per il quale la medicina cinese viene definita una *medicina energetica*, intrinsecamente orientata da principi filosofici e metafisici.

Il modo in cui il Qi viene tradotto deriva dal particolare punto di vista che viene adottato.

Nella difficoltà di trovare una traduzione e una definizione adeguata senza limitarne l'estensione, si può immaginare il Qi come *un'entità di natura mutevole*, che può' assumere differenti manifestazioni ed essere differenti cose in diversi momenti.

Il nome Qi 氣 significa *Spirito, Energia*, ma altrettanto *Aria sottile*, esprimendo così l'idea di "*Soffio vitale*", accezione simile a quella del greco antico *Pnéuma* (πνεῦμα) o del sanscrito *Prana* (प्राण).



Il Qi è alla base di tutti i fenomeni dell'universo e delle sue manifestazioni vitali, inclusi i minerali, i vegetali, gli animali (compreso l'uomo). Per la sua natura di Spirito o Soffio vitale, garantisce continuità tra le forme grezze, materiali e le energie "sottili", rarefatte, non materiali.

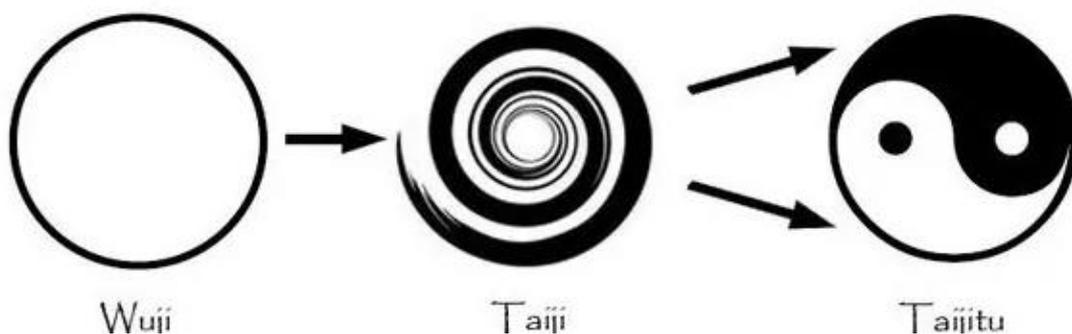
L'infinita molteplicità dei fenomeni risulta dalla sua continua dispersione e dalla sua continua riunione, la quale porta in atto la manifestazione vivente e del visibile con gradi diversi di materializzazione. Ciò implica il concetto di un "dinamismo vitale" di cui il Qi è espressione stessa. La comprensione intima dei fenomeni viventi, dell'energia vitale, del cosmo e dell'uomo quale essere tra cielo e terra, il Qi e la questione della sua incessante aggregazione e dispersione (Yin e Yang), fu discussa da molti filosofi cinesi, in tutti i tempi.

Il *Huai Nan Zi* (122 circa a.C.) un testo taoista, afferma: *"Il Tao ha origine dal Vuoto e il Vuoto produce l'Universo. L'Universo produce il Qi. Ciò che fu chiaro e luminoso salì e divenne Cielo e quello che fu pesante e torbido si solidificò per formare la Terra."*

"Cielo" e "Terra" sono usati per rappresentare questi due stadi estremi di rarefazione-dispersione e di condensazione-aggregazione del Qi.

Wang Chong (27-97 d.C.) scrisse a proposito del "Qi": *"Il Qi produce il corpo umano allo stesso modo in cui l'acqua diventa ghiaccio. Come l'acqua si coagula in ghiaccio, così il Qi si condensa e forma il corpo umano. Quando il ghiaccio si scioglie, diventa acqua. Quando una persona muore, diventa spirito di nuovo. È chiamato spirito come il ghiaccio sciolto cambia il suo nome in acqua"*.

Anche la vita e la morte secondo questa visione, non sono che un'aggregazione e una dispersione del "Qi". La vita umana è quindi una condensazione di Qi e la morte è una dispersione di Qi. Le due polarità opposte, indivisibili, complementari ed interdipendenti dell'universo, lo Yin e lo Yang, sono le radici attraverso le quali il Qi, generandosi dall'uno indiviso, si esprime come dinamismo vitale che tutto anima e sottende, dando forma o consistenza al molteplice e dal molteplice liberandosi tornare ad essere libero, ubiquitario e informe.



Il Wuji diviene Taiji che diviene Taijitu o Tao.

Zhang Zai (1020-1077 d.C.), fu colui che sviluppò maggiormente il concetto di Qi, affermando che il vuoto, "il Grande Vuoto", non fosse pura assenza di ogni cosa, ma il Qi puro nel suo stato di rarefazione e che il "Grande Vuoto" non era altro che "Qi". Elaborò altresì l'idea della *condensazione e della rarefazione del Qi*, quale fonte della miriade dei fenomeni nell'universo, affermando che l'aggregazione estrema del Qi, dà origine alla forma reale *xing*, cioè la sostanza materiale.

Disse in proposito: *“Il Grande Vuoto consiste di Qi, il Qi si condensa, trasformandosi nella miriade delle cose, le cose necessariamente si disintegrano ritornando al Grande Vuoto. Quando il Qi si condensa, la sua visibilità diviene effettiva e appaiono le forme fisiche”*.

Interessante notare come Zhang Zai preannunci in queste speculazioni l'indistruttibilità e la continuità tra la materia e l'energia: *“Il Qi in dispersione è sostanza, come lo è nella condensazione”. Ogni nascita è una condensazione, ogni morte una dispersione. La nascita non è un guadagno, la morte non è una perdita. Quando si condensa, il Qi diventa un essere vivente, quando si disperde fornisce il substrato delle mutazioni.”*

Ricercatori e scienziati dei nostri giorni, affermano che “nulla si crea e nulla si distrugge, ma tutto si trasforma”.

Questi concetti come si vedrà, hanno importanti applicazioni nella medicina cinese (di cui il Qigong è una tecnica oltre che una pratica), in quanto prevedono la possibilità che come una cosa si formi, così sia possibile disgregarla in opportuni stati di passaggio, comprendendone l'eziologia o il processo del divenire in essere.

Zhu Xi (1131-1200) condividendo la stessa visione della vita come condensazione del Qi, affermò che *“Il Qi condensandosi può formare gli esseri”*.

Whang Fu Zhi (1619-1692) secoli dopo, riaffermò il concetto di *continuità* tra materia ed energia e il concetto della condensazione del Qi senza forma, in “forme fisiche”. *“La vita non è una creazione dal nulla, come la morte non è una completa dispersione e distruzione, nonostante la dispersione e la condensazione del Qi la sua sostanza originale non può essere né aggiunta né diminuita.”*

Brevi citazioni dei suoi scritti chiariscono ulteriormente la natura del Qi:

“Tutto ciò che è pieno o vuoto, è pieno di Qi. Nel suo stato di condensazione e visibilità è chiamato essere, nel suo stato di dispersione e di non-visibilità è chiamato non-essere.

“Quando il Qi è disperso, dà luogo al Grande Vuoto ritornando alla sua fattezze originale di nebbia, quando il Qi è condensato, è l'origine di tutti gli esseri”.

Riguardo al significato di Qi, primo termine di Qi gong, si può dire che *“il qi è una forma di materia rarefatta che acquista forma fisica quando il qi è condensato e che xing è una forma di materia condensata che dà luogo al qi quando è dispersa”*.

Riguardo al secondo termine, la parola-ideogramma *Gōng 功 (in pinyin gong)*, il percorso per comprenderne il significato è più breve e arriva ad una sintesi congiunta che si può definire così:

Gōng 功 che significa *lavoro, tecnica, abilità*, insieme alla parola-ideogramma *Qi 氣*, assume il significato di una tecnica abile al *“lavoro con l'energia”*.

Energia vitale, immateriale, manifesta e diretta che non essendo misurabile ma esperibile, si manifesta attraverso stati sensibili di percezione e può essere guidata o manipolata attraverso un “lavoro” sul corpo vivente, mediante tecniche e abilità sue peculiari (*Qigong*).

Le posizioni portano il nome di animali selvatici che simboleggiano il tipo di malessere o di malattia che l'esercizio serve a contrastare, anche nomi di azioni quotidiane, per lo più legate al lavoro nei campi e alle stagioni. Non è tuttavia possibile desumere da questi reperti che all'epoca esistesse già un metodo completamente strutturato riguardo al Qigong, sebbene questi documenti rappresentino chiaramente elementi che in seguito sono entrati a far parte della pratica del Qigong.



Ricostruzione del daoyintu rinvenuto nella tomba n°3 a Mawangdui



Frammento dall'originale Daoyintu oggi esposto al Museo Provinciale dello Hunan a Changsha, Hunan, Repubblica Popolare di Cina

In migliaia di anni una continua elaborazione, ha dato poi forma ad un sistema completo di teorie e metodi di pratica, producendo differenti stili e scuole. Molte forme di *Qigong* tradizionale si sono evolute dalla conoscenza della medicina, da correnti filosofiche come il Taoismo e il Buddismo e dalle Arti marziali, cambiando i principi di utilizzo, a seconda della finalità con cui le si praticava.

Per finalità terapeutiche, ad esempio, il *Qigong* attinse ai principi della Medicina Cinese. Praticato con finalità spirituali, si fondò sui principi collegati all'Alchimia cinese o sul pensiero spirituale o religioso cui facevano capo. Nella pratica delle Arti marziali, molti stili di *Qigong* fecero riferimento alle corrispondenti correnti di pensiero culturali e spirituali, in cui l'uso marziale era venuto a svilupparsi.

Diffusamente praticato sia in ambito religioso che medico e nelle arti marziali, allo scopo di favorire la serenità mentale, migliorare la forma fisica e prolungare la vita, il *Qigong* si è evoluto come ramo della dottrina medica cinese che si occupa del movimento del Qi e della sua manipolazione consapevole, all'interno del corpo. In questo senso la parola Qi assume alcuni significati che si riferiscono a quanto segue:

In primo luogo all'aria inspirata ed espirata dall'uomo, perché *“il Qi esiste in tutto l'universo e ha ripercolazione diretta sulle funzioni del corpo umano”*.

In secondo luogo, il Qi è il tramite della connessione e dell'interrelazione tra le diverse parti del corpo, compresi organi e tessuti, poiché *“l'uomo è vivo fintanto che il Qi circola o aumenta, muore quando il Qi si affievolisce o scompare”*.

In terzo luogo, a differenza della pelle, del sangue e dei peli, “*il Qi è una sorta di sostanza infinitamente piccola presente nel corpo umano che è invisibile a occhio nudo, ma costituisce l'essenza vera e propria della vita umana*”.

Gli esercizi di Qigong contribuiscono alla crescita di questa “sostanza essenziale” (*il Qi*), aumentando la forza vitale, ritardando il processo di invecchiamento, proteggendo la salute.

Mentre la storia del Qigong è molto antica, quella del Qigong moderno si colloca da metà degli anni Cinquanta, nel 1955, in corrispondenza dell'apertura di un'Ospedale di Qigong a Tangshan nella provincia dello Hebei e della pubblicazione di due libri:

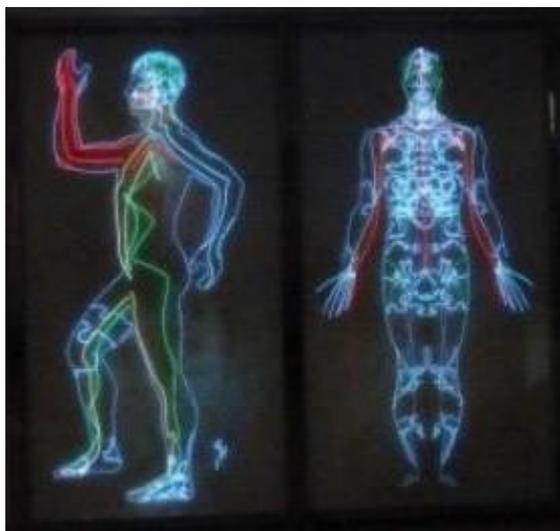
- *La pratica della terapia Qi Gong “Liao Fa Shi Jian”* di Liu Guizhen e
- *Qi Gong per la salute “Qi Gong Ji Bao Jian Qi Gong”* di Hu Yaozhen

dove la pratica dei movimenti del Qigong, fu utilizzata per la cura e il recupero della salute in pazienti degenti e convalescenti. Fu istituito il termine “Qigong” per designare quei movimenti ed esercizi, per i quali i medici osservarono risultati di progressiva ripresa della vitalità e del vigore fisico dei pazienti malati.

Questo fu il modo di preservare conoscenze, pratiche e tecniche corporee antiche, note sotto altri nomi. Alcune conosciute solo nei monasteri, altre facenti parte di forme di Arti marziali per il potenziamento della salute e la guarigione da malattie o malanni, quando queste vennero proibite. Nel 1949 la Repubblica Popolare Cinese di Mao Zedong e il suo governo, riconobbero solo la Medicina Tradizionale Cinese come unica medicina scientifica praticabile e tracciarono una linea di separazione, tra l'antico e il moderno, non riconoscendo quello che nei secoli, era stato acquisito e tramandato dalle numerose Dinastie in ambito medico.

Il termine completo *Qigong* vuol dire quindi *tecnica del respiro, tecnica dello spirito, lavoro con l'energia*, indicando l'arte di far circolare o accumulare il Qi interno, nel modo più adatto a raggiungere e mantenere il benessere psicofisico, accrescere l'energia vitale e far scorrere il suo flusso nel corpo, attraverso la rete dei meridiani.

Kirlian e la Termografia a infrarossi. I dodici meridiani Principali decorrono per la maggior parte sulla superficie del corpo ma sono dotati anche di percorsi interni che li collegano ad organi, visceri e zone corporee.



Il termine meridiano è la traduzione più comune della parola cinese Ching-lo, che significa “passare attraverso-collegare”, ma il suo significato originario è la parola “canale”. I meridiani sono vie e percorsi di scorrimento per il Qi, hanno importanti legami con organi, visceri, apparati, tessuti, strutture e funzioni interne, oltre a connettere l’individuo al suo ambiente e alle sue origini cosmiche, non solo terrestri. Il flusso energetico al loro interno subisce infatti per la medicina cinese, l’influenza di quelli che sono chiamati “tronchi celesti e rami terrestri”, secondo l’osservazione che ogni anno la terra e gli esseri viventi, subiscono influenze da parte del macrocosmo. Vi sono influenze costanti che si ripetono sempre uguali, ogni anno, stagione, mese ed ora in grado di modificare e condizionare il dinamismo del Qi nei canali, interessando la circolazione nei singoli percorsi. Queste energie macrocosmiche sono quelle che vengono chiamate “tronchi celesti” (*tian gan*) e “rami terrestri” (*di zhi*).

I “tronchi celesti” sono dieci e fanno riferimento ai dieci pianeti. Sono energie cosmiche che si ripetono costanti e vengono chiamate “ospiti”. I “rami terrestri” sono dodici e fanno riferimento all’azione delle dodici Costellazioni sul microcosmo, le quali variano nei diversi periodi dell’anno e vengono chiamate “invitate”. Ogni tronco celeste è associato con un Elemento naturale, ogni ramo terrestre è associato a un animale simbolico (calendario cinese).

Ciò che interessa, nella sintesi di un argomento ben più complesso, è che ogni anno viene diviso in dodici mesi e ogni giorno in dodici ore e che queste suddivisioni si ritrovano invariabili ogni anno e ogni giorno, dato che fanno riferimento ai “dodici rami terrestri” (o costellazioni). Come si riporta nel *Su Wen cap.7* e *Ling Shu cap. 34*, ogni meridiano corrisponde ad un mese dell’anno e a un’ora del giorno nel ritmo circadiano, dove un’ora cinese corrisponde a due ore occidentali.

Nell’ambito delle energie ospiti (invariabili), ossia i tronchi celesti legati ai pianeti, l’anno viene diviso in cinque stagioni di settantadue giorni ciascuna (primavera, estate, stagione intermedia, autunno, inverno). All’interno di ogni stagione che occupa un intervallo temporale di poco più di tre mesi, viene a stabilirsi una relazione fra ognuno dei dieci tronchi celesti *tian gan* e ognuno dei dodici meridiani *jing mai*, come riportato nel “*Dacheng*” (descrizione dei meridiani), mediata dalla “*loggia energetica fuoco, terra, metallo, acqua o legno*” che rappresenta l’Elemento naturale e il

movimento energetico della stagione, associata al tronco celeste. Il tronco pari corrisponde al meridiano legato all'organo, mentre il tronco dispari corrisponde al meridiano legato al viscere. Esempio pratico: l'elemento Fuoco (*huo*) domina il periodo dell'anno che va dal 3 aprile al 14 giugno ed è influenzato dal terzo tronco celeste *bing* e dal quarto tronco celeste *ding*. Il tronco celeste *ding* (IV) in quanto pari, corrisponde al meridiano del cuore (organo) il tronco celeste *bing* (III) in quanto dispari, corrisponde al meridiano dell'intestino tenue (viscere), entrambi associati alla "loggia energetica fuoco". La tabella riportata, mostra le corrispondenze tra gli Elementi, i tronchi celesti e le stagioni.

| MOVIMENTO | TRONCHI CELESTI | PERIODO |
|---------------|-------------------------------------|-----------------------|
| LEGNO (MU) | Jia (I TRONCO)-yi (II TRONCO) | 21 gennaio-2 aprile |
| FUOCO (HUO) | Bing (III TRONCO)-ding (IV TRONCO) | 3 aprile-14 giugno |
| TERRA (TU) | Wu (V TRONCO)-ji (VI TRONCO) | 15 giugno-26 agosto |
| METALLO (JIN) | Geng (VII TRONCO)-xin (VIII TRONCO) | 27 agosto-7 novembre |
| ACQUA (SHUI) | Ren (IX TRONCO)-gui (X TRONCO) | 8 novembre-20 gennaio |

(Relazione dei meridiani con i tronchi celesti e i cinque movimenti)

Queste corrispondenze in apparenza complicate, non solo pongono in relazione l'uomo con le sue origini cosmiche, ma si rivelano altrettanto importanti nel trattamento della fisiologia dei meridiani. Secondo il ciclo stagionale (tronco celeste) e l'Elemento corrispondente (5 movimenti), a cui si relaziona secondo l'orario del giorno, il meridiano corrispondente (regola mezzogiorno/mezzanotte).

La scoperta dei Meridiani avvenne più di 5000 anni fa e l'esattezza topografica del loro tragitto è in gran parte rimasta immutata. Su tale conoscenza si fondano la teoria e la pratica della Medicina Cinese, sia Tradizionale che dei Classici. Sul loro percorso si trovano dei particolari luoghi sensibili, reperibili alla palpazione secondo precisi criteri di riferimento anatomico, assimilabili a dei *fori* o *avvallamenti* che i cinesi chiamano "*xue*" che significa *grotta*, *cavità*, *caverna* i quali rappresentano luoghi elettivi di intercettazione del Qi, in quanto esso vi si concentra nel suo scorrere attraverso il meridiano. Ne consegue che i meridiani soprattutto i principali, siano dotati di questi luoghi "sensibili" che ne tracciano i percorsi come una punteggiatura, la quale unendosi ne individua il sentiero o path-way, come il letto di un fiume.

Tale analogia è utile per comprendere come il trattamento dei percorsi dei meridiani, attraverso punti specifici detti "*xue*" dislocati principalmente sugli arti inferiori (gambe) e superiori (braccia), i "punti Shu Antichi", ed altri, dislocati lungo gli itinerari che attraversano le diverse regioni corporee, possa condizionare il flusso del Qi all'interno dei meridiani e tramite questi ultimi l'intero organismo.

Questi punti sono chiamati punti di agopuntura, utilizzati fin dall'antichità per influenzare la dinamica di scorrimento del Qi nei meridiani, attraverso l'applicazione di aghi, calore, percussioni, sfregamenti o digitopressioni e coppettazione.

Insieme alla *rete dei meridiani*, i *punti di agopuntura* costituiscono una vera e propria mappatura energetica del corpo umano, conosciuta da tutte le più importanti tradizioni spirituali dell'Oriente da quella Cinese a quella Vedica a quella Tibetana. Per ognuna in modo diverso, questa mappatura energetica, ha sostanziato le conoscenze mediche e le considerazioni filosofiche delle loro civiltà, influenzando l'interpretazione della malattie, della vita e della morte.

Dagli anni settanta ad oggi, si è visto un recupero culturale in Occidente riguardo la visione della natura energetica e spirituale dell'Uomo, soprattutto negli ambiti afferenti alla Medicina Olistica e alla Medicina Naturale, le quali riprendendo dalle antiche culture del Mediterraneo con le scuole Ippocratiche, Arabe ed Essene e dalla più moderna Omeopatia e Naturopatia, integrano una

maggiore comprensione della dimensione vitale ed energetica del corpo, sebbene resti ancora un sapere diviso, frammentato e non integrato, come invece avviene per la Medicina Cinese.

Vale la pena di elencare in questo paragrafo, alcune nozioni di base sulla conoscenza dei Meridiani e del Qi, utili alla comprensione della pratica del “*Qigong dei dodici meridiani Principali di Agopuntura*” oggetto di questo lavoro.

In generale, è utile acquisire che esistono dodici meridiani principali che formano una rete energetica di canali dove il Qi scorre e si distribuisce in tutto il corpo. Ognuno di questi meridiani si collega ad uno o più *Organi* (zang), quali Polmone, Cuore, Milza, Fegato, Reni e ad uno o più *Visceri* (fu), quali Grosso Intestino, Intestino Tenue (Piccolo Intestino), Stomaco, Vescica Biliare e Vescica Urinaria.

Altri due che hanno un proprio meridiano e portano a dodici i principali, sono il Triplice Riscaldatore che rappresenta più una funzione legata a diversi organi che non a un organo o a un viscere specifico e il Ministro del Cuore che ha anch'esso un proprio meridiano ed è intimamente legato all'organo Cuore, ma ne rappresenta la funzione, avendo già il Cuore il suo viscere nell'Intestino Tenue. Ambedue sono pertinenti alla “loggia energetica fuoco”.

Il Qi scorre in questi percorsi o canali principali seguendo un ciclo giornaliero, detto ciclo circadiano, che si svolge nell'arco di ventiquattro ore e transita, in ognuno dei dodici canali per circa due ore, prima di passare al successivo.

Tutti i meridiani principali sono accoppiati secondo regole e ritmi e hanno qualità opposte, in quanto caratterizzati da due principi o polarità che li qualificano come *meridiani Yin* o *Yang*, essi collegano l'alto e il basso del corpo partendo dagli arti superiori o dagli arti inferiori, confluiscono nel torace dove passano attraverso il diaframma (ad eccezione del meridiano di Vescica) e raggiungono gli organi (meridiani yin). Dagli organi, connettendosi ai visceri (meridiani yang), arrivano alla testa e agli organi di senso, scambiando l'energia vitale che trasportano dall'uno all'altro, ininterrottamente, creando dei cicli.

I meridiani sono fra loro collegati e permettono la circolazione energetica, mediante legami in superficie con altri meridiani e in profondità con gli organi e i visceri.

Rispetto ai legami tra meridiani, si possono avere legami termino-terminali fra un meridiano e il successivo, i quali fanno in modo che l'energia (il Qi), terminato il percorso in un meridiano, confluisca in un altro meridiano per continuare la circolazione energetica, che può secondo Jeffrey Yuen, essere vista come la circolazione di un unico grande meridiano energetico che circola in tutto il corpo, costituito in alto e in basso, all'esterno e all'interno, dai diversi tragitti specifici dei singoli meridiani, ognuno dei quali presenta peculiari qualità e funzioni nei movimenti di energia che conduce. Questo concetto viene espresso anche con “Il Qi è unico anche se esistono diversi modi di qualificarlo, ciascuno dei quali sottolinea una storia, un itinerario, una funzione...(Eyssalet).

Rispetto ai legami fra un meridiano *yang* e un meridiano *yin* si stabilisce una relazione chiamata *Biao/Li*, dove *Biao* è *yang* ed esterno e *Li* è *yin* ed interno. Con *biao-li* si vuole intendere la relazione intima tra superficie e profondità, ossia ciò che si manifesta all'esterno riflette ciò che c'è all'interno.

Per questa relazione fra Yin e Yang, interno/esterno, si formano coppie di polarità complementare tra i sei grandi meridiani, i tre Yin e i tre Yang rispettivamente della mano (Shou) e del piede (Zu), che possono riunirsi in gruppi di quattro, così associati secondo il *Su wen* cap.24 e il *Ling Shu* cap. 79, nei quali si afferma:

Il Tai Yin è legato biao/li a Yang Ming espresso nel legame fra i meridiani LU/LI – SP/ST

Lo Shao Yin è legato biao/li al Tai Yang espresso nel legame fra i meridiani HT/ SI – KI/BL

Lo Jue Yin è legato biao/li allo Shao Yang espresso nel legame fra i meridiani MC/TR – LR/GB

Come si può vedere queste tetradi, sono caratterizzate dall'alternanza dello *yin* e dello *yang* in modalità complementare ed opposta e, pur interessando gli stessi meridiani della circolazione energetica circadiana, se ne differenziano per l'ordine di sequenza, fatto che potrà essere ripreso più avanti nella considerazione delle sequenze possibili nel Qigong dei dodici meridiani principali, relativamente al loro contenuto energetico.

Riguardo ai legami profondi dei meridiani con gli organi (Yin) e i visceri (Yang) vi sono due tipi di relazioni: *Shu* e *Luo*, dove *shu* vuol dire dipendenza, appartenenza e *luo* vuol dire legame, diramazione.

Ogni meridiano ha una relazione *Shu* (dipendenza) con l'organo o il viscere da cui dipende e una relazione *Luo* (legame), con il meridiano, l'organo o il viscere con cui è accoppiato. Così ad esempio, il meridiano del polmone dipende (relazione *shu*) dall'organo del Polmone, ma ha un legame (relazione *luo*) con il Grosso intestino (viscere) e il suo meridiano. Ciò serve a capire come il tragitto dei meridiani non è limitato al solo tratto individuato dai punti, ma vi è anche un percorso profondo che stabilisce relazioni fra tutti gli organi e i visceri all'interno del corpo. Proprio perché i meridiani arrivano all'interno degli organi, si può avere un'azione su questi ultimi trattando i meridiani, considerazione che vale anche per il Qigong in generale e nel Qigong dei dodici meridiani principali in particolare.

E' plausibile che per conoscere percorsi così complessi, gli antichi cinesi si siano avvalsi di tecniche corporee quali l'Alchimia interna, il Taiji e il Qigong, per arrivare alla propriocezione interna dei percorsi dei meridiani (Andrès). I luoghi in cui svolgevano la loro pratiche, erano spesso templi religiosi o sette all'interno di scuole marziali, dove si praticavano meditazione ed esercizi corporei per la coltivazione e addestramento del Qi.

Anche se spesso vengono considerati in relazione agli organi e ai visceri, i meridiani hanno anche una certa autonomia dal corrispondente organo che si manifesta attraverso la modulazione di movimenti di energia generali e particolari.

Tutti i meridiani sono dotati di un movimento energetico generico, ad esempio tutti i meridiani Yang vanno verso il basso e tutti i meridiani Yin vanno verso l'alto.

Nell'ambito dei livelli energetici Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin e Tai Yang, Shao Yang, Yang ming, i meridiani sono dotati di una collocazione topografica nelle aree corporee. Rispetto allo Yin che è davanti, in basso e al centro, i meridiani yin sono localizzati sulla superficie anteriore del corpo, rispetto allo Yang che è dietro, in alto e in fuori, i meridiani yang sono localizzati sulla superficie posteriore del corpo (ad eccezione del canale di stomaco).

Nella loro intensità di contenuto energetico e di flusso dell'energia vitale o qualità di *qi* che vi viene trasportato, i meridiani sono dotati di un'azione o movimento energetico specifico, di cui le denominazioni *Taiyin*, *Shaoyin*, *Jueyin*, e *Taiyang*, *Shaoyang*, *Yangming*, stanno a significare l'intensità di manifestazione che si esprime secondo una gradualità di crescita o decrescita. *Tai* infatti vuol dire grande, massimo, *Shao* vuol dire minore, più giovane, *Jue* vuol dire esausto, terminale, *Yangming* vuol dire chiaro, lucente, luminoso, radiante.

Ogni meridiano trasporta una propria e specifica qualità di Qi che gli permette di svolgere ed assolvere le sue funzioni specifiche, sia energetiche che fisiologiche e possiede un orario di picco energetico *dominante*, in cui l'energia (*qi*) che vi scorre è al massimo livello di flusso o portata. Altresì possiede un orario di picco energetico *dominato* da un reflusso energetico che si evidenzia nelle dodici ore successive al suo picco massimo, in cui il suo livello di portata, perde in intensità e viene preso dal meridiano opposto del ciclo circadiano, nell'orologio della circolazione energetica. Ogni picco energetico sia in pieno, sia in reflusso, occupa due ore al giorno e corrisponde ad un'ora cinese, individuando la regola mezzogiorno/mezzanotte di particolare utilità nella terapia e nella diagnosi.

Occorre ricordare che i canali energetici che attraversano il corpo, trasportando l'energia vitale, formano un sistema organico denominato *Jing Luo (Meridiani e Vasi collaterali)*, all'interno del quale i meridiani *Jing mai* (meridiani) e i *Luo mai* (vasi luo), occupano un loro specifico decorso e costituiscono due sistemi di comunicazione paralleli ma integrati.

I *Jing Luo* sono considerati una rete energetica di vasi e meridiani, nella quale circola il Qi ma anche il Sangue (*xue*) a cui il Qi si lega, vivificandolo per essere trasportato all'interno del corpo fisico.

Qi e Sangue sono un connubio indissociabile dal punto di vista della vita organica: il Qi si radica nel Sangue (suo substrato fisico) e lo vivifica dotandolo di energia, rendendolo un tessuto vivo e vivente in grado di nutrire la vita del corpo fisico, permettendo le sue diverse funzioni come le sue espressioni sia energetiche che psichiche.

Da un punto di vista funzionale i *Jing mai* (meridiani) riforniscono il corpo di Qi e Sangue, ne governano la distribuzione in superficie (esterno) e in profondità (interno), in alto (*yang*) come in basso (*yin*). Attraverso la regolazione dello *yin* e dello *yang* i meridiani proteggono il corpo dagli agenti patogeni esterni, sono connessi al sistema degli organi e dei visceri (*zang-fu*) che producono sia il Sangue che il Qi e lo trasformano, distribuendolo attraverso i loro complessi tragitti in ogni distretto corporeo.

Essi sono caratterizzati da un diverso e proporzionale contenuto di energia (*qi*) e Sangue (*xue*), all'interno dei livelli energetici (*Tai, Shao, Jue, Yang Ming*) che decorrono nel corpo dalla superficie alla profondità, dall'esterno all'interno e viceversa.

Gli Organi rappresentano i luoghi di produzione e tesaurizzazione di queste sostanze, i Visceri i luoghi di trasformazione ed elaborazione, i Meridiani le vie di trasporto, circolazione e distribuzione.

I *Jing Zheng Mai* (meridiani principali) sono anche parte di un più complesso e articolato sistema di meridiani che comprende i *Jing bie* (12 meridiani distinti), i *Jing jin* (12 meridiani tendino muscolari) i *Qijing bamai* (8 vasi straordinari).

I Meridiani (*Jing mai*) e i Vasi luo collaterali (*Luo mai*), sono canali a decorso parallelo e longitudinale, ma i canali *Luo mai* hanno anche diramazioni a decorso verticale e orizzontale.

Questi ultimi danno luogo ad una rete di scorrimento, comunicazione, contenimento e protezione del corpo fisico ed energetico, denominata *Jing Luo mai*, ossia "rete o sistema dei meridiani di collegamento", di cui i dodici meridiani principali, gli *Jing zheng mai*, sono un sistema cardine, mentre i vasi *luo mai* rappresentano un sistema unico, con funzioni complesse che li connette al Sangue con le proprie diramazioni.

I *Luo Mai* sono così rappresentati:

12 *vasi luo* di collegamento che originano dai principali

4 *vasi luo* di collegamento che originano uno dal meridiano principale di SP (grande *Luo* della Milza), due dai vasi straordinari Renmai e Dumai, uno dal viscere-fu di ST (grande *Luo* dello Stomaco) e i piccoli *vasi luo* di collegamento (*luo* superficiali) che si dividono in rami verticali *sun luo*, rami *fu luo* e rami orizzontali *xie luo*.

Questo microsistema di innervazione dei tessuti e degli organi, discende progressivamente dalla superficie alla profondità, diminuendo di calibro e pervadendo ogni distretto anatomico. Apporta Sangue e Qi, determinando quella variazione di contenuto energetico che caratterizza i singoli percorsi dei canali, nella loro qualità *Yin* o *Yang* e nella loro intensità *Tai/Shao/Jue/Yang ming*.

Fanno parte del grande sistema complesso dei *Luo*, anche i dodici *Pi Bu*, ossia i territori cutanei, che sono aspetti superficiali del sistema *Jing luo* (meridiani e vasi collaterali), i quali ricoprono tutta la superficie esterna del corpo.

I dodici meridiani principali possono costituire una rete di meridiani a sé stante, il *sistema primario dei meridiani*, formato dai 12 *Jing Zheng Mai*, sul quale è possibile individuare la seguente mappa:

Per lo **Yin della mano** (*Shou*) nei tre livelli *Tai Yin*, *Shao Yin* e *Jue Yin*:

- *Shoutaiyin* meridiano principale del Polmone (Lu)
- *Shoushaoyin* meridiano principale del Cuore (Ht)
- *Shoujueyin* meridiano principale del Ministro del Cuore (MC o PC)

Per lo **Yin del piede** (*Zu*) nei tre livelli *Tai Yin*, *Shao Yin*, *Jue Yin*:

- *Zutaiyin* meridiano principale della Milza, (Sp)
- *Zushaoyin* meridiano principale del Rene, (Ki)
- *Zujueyin* meridiano principale del Fegato (Lr)

Per lo **Yang della mano** (*Shou*) nei tre livelli *Tai Yang*, *Shao Yang*, *Yang Ming*:

- *Shoutaiyang* meridiano principale del Piccolo intestino (SI)
- *Shoushaoyang* meridiano principale del Triplice Riscaldatore (Te)
- *Shouyangming* meridiano principale del Grosso intestino (Li)

Per lo **Yang del Piede** (*Zu*) nei tre livelli *Tai Yang*, *Shao Yang*, *Yang Ming*:

- *Zutaiyang* meridiano principale della Vescica, (Bl)
- *Zushaoyang* meridiano principale della Vescica Biliare (Gb)
- *Zuyangming* meridiano principale dello Stomaco (St)

Oltre questa mappa ripartita rispetto ai *livelli energetici dello Yin e dello Yang* (che individua 12 livelli di gradualità nella portata di flusso e nella combinazione di Qi e Sangue) si può individuare una mappatura longitudinale di collegamento alto/basso rappresentata da 6 *Assi energetici* o 6 *grandi meridiani*, i *Liu Jing*, che sono i meridiani collegati dallo stesso livello *Tai*, *Shao*, *Jue*, o *Yang Ming* sia nello *Yin* che nello *Yang*, di seguito indicata:

l'Asse Tai Yin o meridiano *Liu Jing* di Milza e Polmone,
l'Asse Shao Yin o meridiano *Liu Jing* di Rene e Cuore,
l'Asse Jue Yin o meridiano *Liu Jing* di Fegato e Ministro del Cuore.

Allo stesso modo:

l'Asse Tai Yang o meridiano *Liu Jing* di Vescica urinaria e Piccolo Intestino,
l'Asse Shao Yang o meridiano *Liu Jing* di Vescica biliare e Triplice Riscaldatore,
l'Asse Yang Ming o meridiano *Liu Jing* di Stomaco e Grosso intestino.

Si vedrà che è proprio questa la mappatura dei meridiani interessata dal “*Qi Gong dei 12 meridiani principali di agopuntura*” rappresentata nella *Tavola delle 12 posture di Bodhidharma*, la quale procede secondo un ordine di sequenza a tre, suddiviso in esercizi dello Yang del basso e Yang dell'alto e in esercizi dello Yin del basso e Yin dell'alto.

Partendo dalle posture relative ad ogni meridiano e dal movimento fisico che le attiva mediante il respiro e l'intenzione focalizzata, si possono individuare più sequenze di esecuzione con effetti energetici sul Qi e sul Sangue secondo i principi, le regole e i ritmi che li governano, utilizzando gli insegnamenti di Jeffrey Yuen per percepirne le connessioni con il corpo fisico e i riflessi sulla fisiologia, orientare il lavoro dell'intenzione nel processo di autoconoscenza e armonizzazione del sé che può favorire la crescita e la coltivazione del Qi vitale per la Salute, la prevenzione, la difesa da attacchi patogeni esterni, il consolidamento del Qi per l'utilizzazione di quest'ultimo nel percorso di evoluzione personale alla scoperta della longevità.

Sarà questo il proposito da verificare e l'interesse di lavoro fin qui esposto.

Chi è Jeffrey Yuen, Biografia.

Jeffrey Yuen insegna Medicina Cinese in diversi paesi del mondo.

Negli Stati Uniti a New York, New Jersey, North Carolina, California, in Europa in Inghilterra, Irlanda, Belgio, Lettonia, Italia e in Svizzera.

Viaggia regolarmente in alcuni periodi dell'anno per svolgere le sue lezioni in presenza, partecipare a congressi e giornate dedicate alla divulgazione della Medicina Cinese dei Classici, far visita a scuole o gruppi di studio che si occupano di questa disciplina e che richiedono approfondimenti su particolari temi, argomenti o tecniche di applicazione come agopuntura, dietetica, fitoterapia, oli essenziali, tuina, Qi gong e meditazione.

Negli ultimi tre anni a causa della pandemia mondiale ha svolto i suoi interventi in live streaming a distanza, riuscendo sempre a trasmettere nozioni ed emozioni.

In Italia è regolarmente ospite della Scuola di Medicina Cinese e Agopuntura Xin shu, con la quale collabora dal 1997. In genere a primavera inoltrata in tre giorni dedicati al Qi gong, allo studio dei Classici e della Teoria Medica cinese, divulga conoscenze sull'applicazione degli aghi e della moxa, della dietetica e della fitoterapia nel riequilibrio delle patologie, degli oli essenziali applicati ai punti di agopuntura nel massaggio Tuina, rispondendo sempre alle numerose domande dei partecipanti che in questo contesto hanno occasione di conoscerlo direttamente.

Non meno popolare è la sua divulgazione delle tecniche di Qi gong per preservare la salute, favorire la crescita personale ed imparare a conoscere il corpo come strumento di consapevolezza interiore oltre che come espressione della propria individualità attraverso la coltivazione del Qi.

I suoi insegnamenti riguardo al Qi gong non si sottraggono al confronto con le numerose tecniche e gli stili delle scuole che sono giunte a noi, dai tempi in cui questa disciplina era riservata a pochi praticanti e per scopi specifici, ma se ne distinguono sicuramente. Nelle sue lezioni affronta la teoria medica, filosofica e spirituale che sottende i diversi esercizi, i vari sistemi o set di Qi gong e le relazioni che questi hanno con la salute o con la malattia, dimostrandone infine i movimenti, la pratica, il significato e l'utilità terapeutica.

Cinese di nascita e naturalizzato in America a New York dove vive, conduce seminari di Medicina nella Scuola del Mount Sinai, corsi di Filosofia Cinese e Terapia Orientale all'Università del Saint John e all'Università di New York.

Per diversi anni è stato Direttore della Scuola di Agopuntura e Studi Orientali presso lo Swedish Institute e i suoi insegnamenti sono stati introdotti in un programma di Dottorato presso l'Università Americana di Medicina Complementare a Los Angeles, Ca.

Nel 1995 ha ricevuto il premio come miglior insegnante dell'anno dall'Associazione Americana di Agopuntura e Medicina Cinese (AAAOM).

Ha conseguito una laurea in Scienze Matematiche alla Columbia University di New York e conosce il pensiero medico occidentale che arricchisce ed integra con la visione della medicina classica cinese. È Direttore degli Studi dei Classici presso il Daoist Healing Arts ad Asheville in North Carolina, N.C. e Presidente dell'Istituto Internazionale di Tai Chi.

Si offre in modo semplice insegnando con gentilezza e in modo autorevole. Non si conosce la sua data di nascita e quanti anni ha, ma insegna in Italia da venticinque anni.

Nei suoi insegnamenti si riconoscono una conoscenza puntuale dei testi classici e una collocazione rigorosamente storiografica delle conoscenze mediche e filosofiche del pensiero cinese, che permette di orientarsi nel grande mare magnum della teoria medica, lasciataci dagli agopuntori, dai medici, dai filosofi e dalle numerose dinastie che si sono succedute nel tempo, ognuna delle quali ha lasciato un patrimonio di conoscenze utilizzabili fino ai nostri giorni.

Dopo l'avvento della Repubblica di Mao tutto questo patrimonio oltre che disperso si è frastagliato ed è stato ripreso dai diversi autori contemporanei in modo ammirevole ma anche relativo, a volte contraddittorio, generando spesso confusioni riguardo a termini, concetti e applicazioni nelle pratiche terapeutiche, in aggiunta alla frequente e non secondaria difficoltà di traduzione dalla lingua originale.

Un grande contributo alla comprensione dei Classici e dei vari commentari a riguardo, viene certamente dalla Scuola francese (Requénat, Kespì, Andrés et al.) e dalla Scuola Anglosassone (Maciocia et al.) con i rispettivi autori, ma a parte queste specifiche didattiche, resta il fatto che la filosofia e la visione spirituale dell'uomo nel pensiero cinese, apre strade infinite alle interpretazioni, con le quali inoltrandosi è complesso districarsi soprattutto in materia di diagnosi e terapia, oltre a richiedere intere decine di anni di studio. Il valore di interagire con un maestro che possiede le origini natali e il linguaggio di questa cultura, unita alla visione storico-antropologica della sua evoluzione, è senz'altro un valore aggiunto di cui fare tesoro nella ricerca della comprensione delle cose. Comprensione che guarda alla guarigione dalle malattie e alla difesa della salute ma anche allo sviluppo evolutivo dell'essere umano e dell'uomo, dove l'esistenza (tra cielo e terra) viene considerata un'opportunità di percorso (destino) (felice), nel superamento delle difficoltà (mandato) ordinarie e straordinarie, verso il ritorno a casa (Grande Shen).

Jeffrey Yuen è un monaco taoista edotto fin da piccolo alle arti della guarigione e della medicina cinese dagli insegnamenti del maestro Yu Wen, suo nonno adottivo e monaco taoista egli stesso, che ha riconosciuto nel piccolo Yuen, fin dall'età di sedici anni, il suo erede e continuatore spirituale. Con il nome di Yuan Xu, in un lungo lignaggio di maestri nelle varie discipline monastiche, mediche e marziali, Jeffrey C. Yuen appartiene alla 88° generazione della Scuola della Pura Giada, corrente Huang-Lao dell'Imperatore Giallo Laozi (*Yu Qing Huang Lao Pai*) e alla 26° generazione della Scuola della Completa Realtà, setta della Porta del Drago (*Quan Zhen Long Men Pai*) con il nome di Song De.

Il suo Maestro Yu Wen che lo lasciò nel 1981, all'età di 108 anni compiuti, era un adepto della *Yu Qing Huang Lao Pai*, setta taoista della Tradizione *Shang Qing*, sviluppatasi durante la tarda dinastia *Sui* (206 a.C. -220 d.C.). Designato dalla tradizione con il nome Hua, fu profondo conoscitore del Taoismo, dei suoi testi Classici, dei riti e delle liturgie, delle arti curative e della divinazione. Durante la sua lunga vita viaggiò molto in tutta la Cina, insegnando le arti marziali Taoiste del *Wu Xing Quan*, Gioco dei cinque Animali, stile monastico interno di Qi gong, praticato sulla montagna sacra di *Hua Shan*.

Proprio dal Maestro Yu Wen, Jeffrey riceve i primi insegnamenti della pratica del Qi gong che continua ad allenare nell'ambito delle arti marziali e del *Tai Chi Chuan* in Vietnam, Tibet e Cina, sviluppando in seguito, una propria personale interpretazione e finalità applicativa. Per altri otto anni studia medicina classica cinese ed erboristeria con il Maestro Gong Song-Liu, amico centenario del Maestro Yu Wen, appartenente alla tradizione della dinastia *Qing* che completa la sua formazione.

Oltre all'investitura nella setta *Yu Qing Huang Lao Pai* (Scuola della Pura Giada, corrente Huang-Lao dell'Imperatore Giallo Laozi), Jeffrey C. Yuen è ordinato sacerdote dal Maestro Lu Xin-Xu (prete taoista della tradizione *Quan Zhen Long Men Pai* (Scuola della Completa Realtà, setta della Porta del Drago), in segno di gratitudine, per aver promosso attivamente il riconoscimento del Taoismo come importante tradizione religiosa della Cina dall'INS (United States Immigration and Naturalization Service), dopo un iniziale rifiuto.

Da più di un ventennio Jeffrey C. Yuen insegna e divulga la Medicina Cinese Taoista in tutti i suoi aspetti seguendo il modello d'insegnamento della sua tradizione monastica, la trasmissione orale, poiché ritiene che la parola scritta, cristallizzi in modo condizionante e definito il pensiero della visione Taoista, la quale rispecchiando gli insegnamenti del Tao, deve poter rimanere mutabile.

Tuttavia sotto sua responsabilità, sono stati raccolti in forma di monografie gli insegnamenti dei suoi seminari, derivandoli dalle registrazioni e dai filmati delle lezioni svolte durante le sue visite in Italia. Unici materiali reperibili ad oggi della sua attività di insegnamento.



Alcune sue partecipazioni e dimostrazioni in altri paesi, sono disponibili sul web. Il suo sito è <http://www.jadepurityfoundation.org>

Come il Qi Gong e la Medicina cinese sono in rapporto tra loro. Relazioni tra una piccola pratica quotidiana e una grande Teoria millenaria.

Fin da sempre i cinesi sono stati sensibili al concetto di “equilibrio energetico” come mezzo di mantenimento della salute e nella loro percezione della vita, hanno continuamente ricercato strumenti, tecniche e strategie di intervento, per il suo miglioramento.

In questo senso, probabilmente a partire da danze rituali, si svilupparono in epoche molto antiche della storia della Cina (Dinastia Xia, 2100 a.C. - 1660 a.C.) le ginnastiche mediche e già durante l'epoca Yao (2324 a.C. – 2206 a.C.) le popolazioni avevano intuito che con alcune “particolari danze”, si poteva intervenire sullo stato di salute allo scopo di fortificarlo. In un capitolo sulla musica antica degli *Annali delle Primavere e degli Autunni* (722 a.C.- 481 a.C.) si ritrova questa citazione:

“Sin dall'origine delle prime famiglie Tao e Tang, lo Yin tende a ristagnare e infine a incubarsi e accumularsi nella profondità del corpo; i passaggi dell'acqua sono così bloccati e l'acqua non fluisce più nei suoi percorsi originari; il Qi cova e ristagna all'interno del corpo; i muscoli e le ossa si rimpiccioliscono e si accorciano e non possono allungarsi appropriatamente, perciò la musica è stata creata, proprio per rimuovere la stagnazione e l'ostruzione”.

Successivamente a ciò, molti metodi di chinesiterapia (kinesi in greco = movimento) e di respirazione, sono stati il primo fulcro per lo sviluppo di ginnastiche ed esercizi fisici, tesi al miglioramento e alla cura della salute.

Per esempio, l'estensione degli arti era utilizzata per dissipare il calore, il raggomitolarsi del corpo per combattere il freddo, il suono *Ha* veniva vocalizzato per “eliminare il calore e rimuovere il ristagno”, il suono *Hei* per “controllare e liberare la forza fisica”, il suono *Xu* per alleviare il dolore.

Si prendeva cioè coscienza che lo stato di salute dell'organismo, poteva essere stimolato dall'esterno e dall'interno, attraverso pratiche corporee che ne influenzavano le funzioni fisiologiche.

Durante il regno della Dinastia Zhou (dal 1200 a.C. – al 771 a.C.), comparvero su antichi oggetti in bronzo, le prime iscrizioni relative alle ginnastiche mediche.

Laozi (VI secolo a.C.) riporta i metodi del “soffiare” (*Chui*) e dell’“ansimare” (*Xu*).

Zhuang Zi (IV secolo a.C.) tra i fondatori del Daoismo dopo Laozi dirà a seguire che, *“Soffiare e ansimare, espirare e inspirare, liberarsi di ciò che è vecchio, per immettere il fresco, il nuovo, contraendosi come l'orso, e distendendosi come l'uccello, tutto questo, aiuta ad allungare la vita”.*

In una cronaca del *Lushi Chunqiu* scritta da Lu Buwei (235 a.C.) durante il periodo dei *Regni Combattenti* (770-221 a.C.) si trova scritto che *“Nei tempi antichi gli individui soffrivano di stasi sanguigna e di rigidità muscolare e articolare a causa delle piogge e delle inondazioni abbondanti, perciò essi eseguivano danze che favorivano la circolazione del Qi nel corpo”.*

Le danze a cui si fa riferimento nel testo, erano le prime forme dell'antico *Daoyin*, ampiamente utilizzato a scopo preventivo e terapeutico, sia durante il periodo delle *Primavere e degli Autunni* che dei *Regni combattenti*. Inoltre l'uso del *Daoyin* per debellare le malattie, si ritrova estesamente descritto anche nel *Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo*.

Le antiche popolazioni cinesi presero coscienza del fatto che alcuni di questi *movimenti*, la regolazione e il controllo del *respiro*, l'uso di specifici *suoni* o *vocalizzazioni* erano in grado di equilibrare le funzioni del corpo umano.

Da quell' epoca storica la scoperta del movimento, dello stiramento dei muscoli e dei tendini per alleviare contratture, rigidità, blocchi e liberare il corpo dal dolore e dall'impedimento, divenne interesse primario del *Daoyin*, l'esercizio fisico di cui i cinesi si servirono per contrastare gli *elementi* e le malattie, ristabilendo il *flusso dell'energia* e la *forza vitale*.

Si potrebbe riflettere su quanto fosse importante in caso di malattia, in un tempo in cui la conoscenza dei farmaci e delle medicine non si era ancora sviluppata e le aggressioni da parte dei fattori climatici, traumatici e patogeni potevano incidere mortalmente sulla vita dell'uomo, affidarsi ad una conoscenza empirica, diretta e intuitiva, in cui metodi e pratiche erano dedotte dalla natura e dall'interazione umana con essa, fondati sul *corpo* e sulla *forza primigenia*, il *Jing* (o *Yin*), quanto sulla libera e vigorosa circolazione dell'*energia vitale* il *Qi* (o *Yang*).

Il primo requisito per la sopravvivenza e per la resistenza alle avversità, era necessariamente preservare, nutrire e conservare il *Jing*, (ovvero lo "Yin" di cui il corpo rappresenta l'espressione morfologica e strutturale), ma nel contempo era altrettanto necessario far scorrere e far circolare il *Qi*, il *dinamismo* vitale di cui il corpo è dotato che rappresenta l'energia trasformatrice, lo *Yang* capace di diffondere e distribuirsi, condensandosi nei vari distretti anatomici, per rigenerarsi attraverso i *ritmi fisiologici* e superare l'indebolimento e l'ostruzione, al suo movimento naturale nel corpo.

Da questo punto di vista le danze rituali, come le ginnastiche mediche, gli esercizi fisici e l'uso delle possibilità corporee, vennero tenute in grande considerazione, intuendo il grande valore curativo e preventivo che rappresentavano. Non secondaria, fu anche la comprensione dell'effetto nel tempo di tali pratiche correttamente guidate, le quali permettevano di acquisire per gradi una maggiore *qualità* e *quantità* dell'energia vitale, favorendo non solo la prevenzione delle malattie e il loro superamento, ma la *longevità* e con essa l'opportunità di una comprensione più metafisica e spirituale dell'esistenza, i cui riflessi evolutivi sulla consapevolezza, meglio guidavano i praticanti al compimento del proprio "destino" (*Ming*).

Insieme alle risorse esterne più semplici come il cibo, le erbe, le radici (dietetica ed erboristeria), le sostanze naturali come le resine e le argille, elaborate da elementi trasformatrici, come fuoco e acqua (Elisir alchemici, impiastri, balsami), il massaggio Tuina con il trattamento degli arti e del corpo mediante l'utilizzo di strumenti, inizialmente rudimentali di pietra (guashà), di legno (martelletto di pruno), di metallo (aghi), di artemisia (moxa), per liberare (*shu*) o calmare i *punti dolenti* (*ashi*), si scoprì attraverso l'esperienza e l'uso di queste pratiche, come favorire il ripristino dell'equilibrio nella circolazione del *Qi* e come produrre il nutrimento dello *yin* preservando il *jing*, per eliminare la malattia, ossia la perversa e scorretta circolazione dei "soffi", che produce il deperimento dello "Yin" e l'esaurimento del "Jing" se protratta nel tempo.

Tutte queste conoscenze completarono nel tempo il *Daoyin*, da cui proviene il più moderno *Qi gong*. Entrambi condividono le conoscenze della Medicina Cinese, Tradizionale e Classica, ne applicano i fondamenti e le basi teoriche nelle loro *forme* di movimento corporeo o *posture statiche*, considerate essenziali nel vero processo di guarigione.

E' funzionale ad alcune riflessioni sull'argomento, soffermarsi brevemente sulla disamina della parola *Daoyin* 導引 per i suoi stretti rapporti con la parola *Qigong* 氣功.

Il termine *Daoyin* è composto dalle parole *dǎo* 導 – “guidare, condurre” – e *yīn* 引 – “tirare, tendere”, dove con “*dao*” è anche utile intendere il concetto di *retta via* o *sentiero* e con “*yin*” è utile intendere altrettanto il concetto di *sostanza vitale primaria* (Jing/Yin), duttile e soggetta a trasformazione (*hua*) nel suo rapporto con il Qi, attraverso la manipolazione corporea.

Secondo Li Yi 李頤, commentatore d'epoca Jin (265-420) del *Zhuangzi* 莊子 testo Taoista tra il IV e il II sec. a.C. il termine *Daoyin* è da interpretare come “*guidare l'energia vitale per armonizzarla*” e “*tirare il corpo per ammorbidirlo*”.

La prima testimonianza letteraria sul *Daoyin* si ritrova infatti nel *Zhuangzi* e due importanti reperti archeologici ne confermano la sua diffusione nel II sec. a.C.:

lo *Yinshu* 引书 (libro di ginnastica), manoscritto scoperto in una tomba del 186 a.C. a Zhangjiashan, Jiangling, provincia di Hubei

e il *Daoyintu* 導引图 (dipinto del daoyin) illustrazione su seta rinvenuta in una tomba datata 168 a.C. a Mawangdui, provincia di Hunan.

Nel *Huangdi Neijing*, - Libro interno dell'Imperatore Giallo, Questioni Essenziali - il più antico compendio della tradizione medica cinese attribuito a Huangdi (IV sec. a.C.- II sec. d.C.), il *Daoyin* è annoverato tra i cinque principali metodi terapeutici: la dietetica, la fitoterapia, l'agopuntura, il massaggio e il Daoyin.

Dal II secolo d.C. diversi medici e maestri taoisti sono associati alla disciplina:

Hua Tuo (c. 140-208), Tao Hongjing (452-536), Chao Yuanfang (epoca Sui 隋 581- 618) e il più famoso Sun Simiao (581 - 682), medico che riunì in due famosi testi “Prescrizione dei mille pezzi d'oro per le emergenze” e “Supplemento alla prescrizione dei mille pezzi d'oro per le emergenze”, tutte le conoscenze di medicina cinese acquisite fino alle dinastie Sui e Tang, (5300 ricette mediche in trenta volumi più 2571 ricette aggiunte, pietre miliari nella storia della medicina cinese).

Autori e datazioni storiche confermate dallo stesso Jeffrey Yuen nelle due giornate di lezione tenutesi a Roma presso lo Xin Shu, nell'aprile 2012 sul “*Qi gong dei 12 meridiani di agopuntura*” e nel maggio 2014 sul “*Qi gong per l'attivazione dei meridiani Tendino- Muscolari*”.

In epoca Song 宋 (960-1279) il Daoyin compare in alcuni capitoli dedicati all'arte del “Nutrimento Vitale” (*yangsheng* 養生) nell'antologia *Yunji Qiqian* del 1029 opera di Zhang Junfang, appendice al *Canone Taoista* (道藏) d'epoca Song.

In epoca Ming 明 (1368-1644) esercizi come gli “Otto pezzi di broccato” (*Baduanjin* 八段錦) e il “Classico per trasformare i tendini” (*Yijinjing* 易筋經), vengono corredati da illustrazioni. Ristampe successive hanno riportato fino ai nostri giorni, alcune di queste immagini.

In Occidente le prime notizie sul *Daoyin* giunsero grazie al gesuita francese Pierre-Martial Cibot (Limoges 1727-Pechino 1780) nome in cinese Hán Guóyīng 韩国英) che nel suo *Notice du Cong-fou des Bonzes Tao-sée*, pubblicato a Parigi nel 1776, descrive le tecniche salutistiche dei bonzi taoisti e le propone all'attenzione dei medici e degli scienziati occidentali, proprio perché possano valutarne le possibilità terapeutiche.



dal Notice du Cong fu des Bonzes Tao sèe (Parigi, 1776)

Nel suo corpus pratico Il *Daoyin* prevedeva:

- **esercizi statici** (*jingong* 静功) che consistono nel mantenere una posizione immobile del corpo, guidando *mente* e respiro secondo metodi particolari.
- **esercizi dinamici** (*donggong* 动功) che consistono nell'esecuzione di gesti atti a favorire e migliorare lo scorrimento nel corpo dell'*energia vitale qi* (气) e del *sangue* (*xue*), per mantenere attivi i muscoli, tendini ed ossa.
- **esercizi di concentrazione** tramite la focalizzazione su punti specifici e la visualizzazione di particolari percorsi *interni* o *esterni* al corpo, come gli esercizi di respirazione (*tuna* 吐纳), le tecniche di automassaggio (*zimo* 自磨), gli esercizi di allungamento (*yinti* 引体).

Al di fuori della Cina, il *Daoyin* 導引 è oggi conosciuto con il nome di *Qigong* 氣功.

Secondo alcuni storici cinesi come Wu Zhichao 吴志超, ricercatore presso l'Università per lo Sport di Pechino, i due termini usati come sinonimi, indicherebbero due discipline con caratteristiche tecniche differenti, più dinamica la prima e più statica la seconda.

Secondo l'opinione di Shen Tao e Zhang Guangde, iniziatore del sistema *Daoyin yang sheng gong*, il *Daoyin* riguarderebbe le tecniche per la salute che prevedono il *movimento del corpo*, mentre il *Qigong* le tecniche di *allenamento dell'essenza, energia e mente* il *Jing* 精, il *Qi* 气, e lo *Shen* 神.

Entrambe le tecniche, sia dinamica che statica, si ritrovano al dunque nei programmi di allenamento di molte scuole di arti marziali cinesi (*wushu* 武术) diventando interscambiabili e sovrapponibili. I due termini si sono equivalsi dalla coniazione ufficiale di *Qigong* come nome delle "terapie corporee per la salute" proclamata dalla Repubblica popolare Cinese nel 1955.

Molte scuole di *Daoyin* seguono frequentemente gli insegnamenti di un maestro e ognuna ha un proprio nome, ma tutte sono accomunate dall'idea che un efficace esercizio per la salute, preveda il controllo di *mente, respiro e corpo* (*tiaoshen* 调身, *tiaoxin* 调心, *tiaoxi* 调息) e tale principio è presente anche in relazione alle tecniche meditative (止觀 *zhiguan*).

Tra gli esercizi di *Daoyin* più conosciuti c'è il sistema *daoyin yang sheng gong* del professor Zhang Guangde, con le diverse versioni moderne dei *baduanjin*, *yijinjing* e *wuqinxi*, più noti come Qi gong degli "Otto pezzi di broccato", "Classico dei tendini e dei muscoli" e il "Gioco dei 5 animali".

Come spiega anche Jeffrey Yuen, attraversando il tempo e le diverse evoluzioni della Medicina Cinese, gli esercizi più praticati del *Daoyin* hanno originato differenti stili e forme, secondo le influenze del periodo storico (Dinastie), degli autori medici che li hanno sviluppati, delle diverse aree geografiche che ospitavano le "scuole" o i "templi" in cui venivano insegnati ed anche dei "maestri" che li hanno insegnati al di fuori di questi contesti.

Insegnando alle popolazioni dei territori in cui vivevano o sostavano, questi maestri spesso taoisti ed anche medici, hanno generato varianti nei sistemi di pratica e di lavoro sul Qi, inteso come espressione fenomenica globale dell'uomo, mirando alle particolari esigenze di salute o di natura costituzionale di quelle popolazioni e di quei luoghi, i quali certamente presentavano, a seguito delle condizioni climatiche e dello stile di vita, un effetto sull'energia vitale dei corpi e sulla loro morfologia, sulle caratteristiche emozionali e comportamentali di quelle culture, sulle cause delle malattie, sul modo di invecchiare o sul modo di arrivare alla morte.

Si potrebbe pensare al *Daoyin* come ad una matrice antropologica del *Qigong*, dalla quale questa pratica più moderna, ha preso le movenze e gli atti, focalizzando in modo più diretto e mirato il "principio agente" degli effetti sull'energia di corpo, respiro e mente, cioè il Qi 氣.

Attraverso i *movimenti*, le *posture* e le conoscenze relative ai metodi per la loro manipolazione, *respiro* volontario e focalizzazione diretta da un'*intenzione*, in modo semplice, pratico e funzionale alle esigenze degli individui, per il loro benessere e per la loro salute, il Qi 氣 *gong* 功 è entrato a far parte di una pratica ordinaria e quotidiana per l'energia vitale, come dimostra la diffusione del *Qigong* tra la popolazione cinese, diventando una pratica popolare che unisce generazioni e comunità in tutto il mondo, fino ad arrivare nel nostro mondo e nel nostro tempo.

Nei suoi insegnamenti riguardo al Qi gong dei principali sistemi di pratica, Jeffrey Yuen sottolinea che pur essendo tutte le forme valide e funzionali allo scopo del lavoro con il Qi, ciò che differenzia la scelta della forma o dello stile di esecuzione, sono gli obiettivi che quel dato sistema di Qi gong si pone e la prospettiva da cui parte, che può collocare il valore dell'esercizio in differenti aree di interesse a seconda che lo si collochi in ambito medico, marziale, filosofico o religioso.

Soprattutto pone l'accento sull'importanza di imparare a praticare il proprio Qi gong, interpretando con il proprio corpo e la propria individualità l'esecuzione degli esercizi, una volta appresi i principi e i fondamenti che regolano la forma di una pratica, nell'ottica di un'apertura progressiva del corpo e dell'energia vitale al Qi 氣.

Questo si ottiene imparando inizialmente a prendere una giusta postura, entrando in uno stato di concentrazione rilassata, attraverso una respirazione consapevole, che è possibile definire "ascolto" o "propriocezione corporea", tenuta con "intenzione" (Yi).

Relativamente al tipo di Qi gong da praticare, è utile che sia scelto in base alle necessità e alle possibilità fisiche individuali, scegliendo quale tipo di esercizio o sistema di Qi gong fra i molti possibili, sia migliore per la propria condizione e spesso ciò avviene dopo averne imparati alcuni, sotto la guida di un maestro. Ai praticanti è richiesto di monitorare gli effetti della pratica prima, durante e dopo la sua esecuzione. Si riflette cioè su quali cambiamenti si verificano nel corpo, nel ritmo del respiro e nello stato della mente per valutarne l'effettiva corrispondenza.

Tornando al *Daoyin* e alle sue relazioni con il *Qigong* possiamo dire che attualmente prevale la definizione di Qi Gong come pratica corporea terapeutica che “lavora con l’energia e sull’energia vitale”, mobilizzandola nelle diverse vie e canali corporei (meridiani), concentrandola in aree e zone del corpo particolari, (come i Dantian), le Cavità anatomiche (Triplice Riscaldatore) e i Campi del Cinabro, attraverso forme di esecuzione sia statiche che dinamiche, legate alla respirazione.

Sostanzialmente i tre nomi Dantian, Tre Riscaldatori e Cinabro rappresentano le cavità anatomiche che strutturano il corpo (addome, torace e testa) lungo l’asse vertebrale fino al cranio, le quali possono ospitare funzioni specifiche del Qi e delle sue trasformazioni con il lavoro del Qi gong.

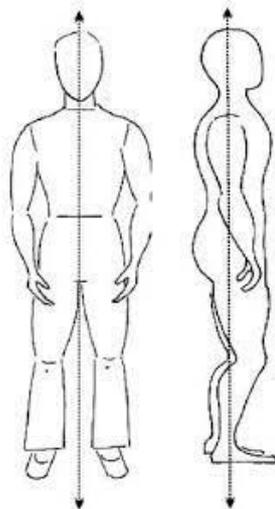
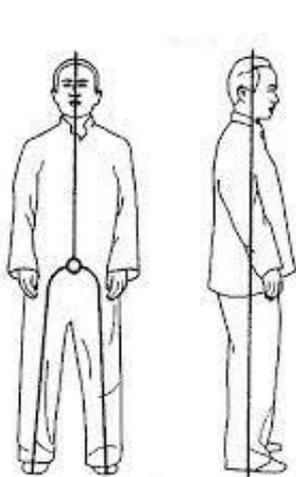
Questo “lavoro” sull’*energia*, ossia sul *Qi*, si concretizza attraverso una postura corporea orientata nello spazio definita “antenna” (Jeffrey Yuen - “i Sei suoni curativi” – Roma 2009) che assume sia forme statiche del tronco e degli arti, effettuando respirazioni silenziose o l’emissione di suoni moderati, sia forme di movimento degli arti, inferiori o superiori, guidati da respirazioni volontarie, (inspirazioni ed espirazioni) che si succedono secondo ritmi e intensità variabili, a seconda dell’intenzione di lavoro sull’energia, che si vuole o si ha necessità di compiere. Ad esempio armonizzare, concentrare, far fluire, tonificare o rilasciare il Qi, mantenendo uno stato di attenzione focalizzata, senza rigidità e tensioni nel corpo, per poter rimanere vigili, rilassati e permettere al Qi, all’energia vitale, di scorrere, di circolare. Frequentemente si sviluppa la percezione dell’energia del Qi, che si manifesta come calore circolante o irradiante o come soffice campo circostante. La percezione del Qi è una delle condizioni preliminari per il lavoro con il Qi gong, accessibile attraverso la pratica della postura “Stance standing” come ricorda spesso Jeffrey Yuen.

La postura “Stance standing” parte dall’appoggio dei piedi, divaricati quanto la larghezza delle spalle in posizione eretta e respiro regolare, sposta il peso del corpo sugli avampiedi, piegando leggermente le ginocchia fino a non vedere gli alluci, dove si attivano i punti chiamati *Yòngquàn*, (“*fons scatens*” – *Fonte zampillante*) punti primi dei meridiani destro e sinistro di Rene, rilassa l’addome e la pelvi portando l’attenzione al centro del basso bacino (*gua*) fra gli psoas, nel primo punto del meridiano *Renmai* chiamato *Hùyìyìn* (“yin conventi” -*Riunione degli yin*).

Salendo apre poi il petto con il respiro, nel punto *Shànzòng* (“*atrium pectoris*” - *Centro del petto*) punto 17 *Renmai* e da qui viaggia fino alla sommità del cranio, nel punto *Bahùi* (“*conventus omnium*” - *Cento riunioni*) punto 20 del meridiano *Dumai*, stazione di convergenza e di allineamento verticale, organizzato intorno alla colonna, dove corrono i canali di *dumai* e *renmai*. Da questi cinque punti corporei e dalle aree anatomiche che li circondano, nascono i tre *Dantian*, (inferiore, medio e superiore), luoghi in cui il Qi, in questo sistema di organizzazione posturale, può essere accumulato e trasformato attraverso la respirazione guidata.

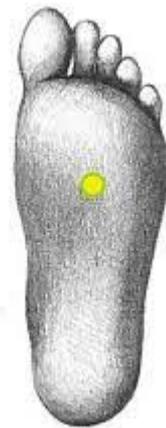
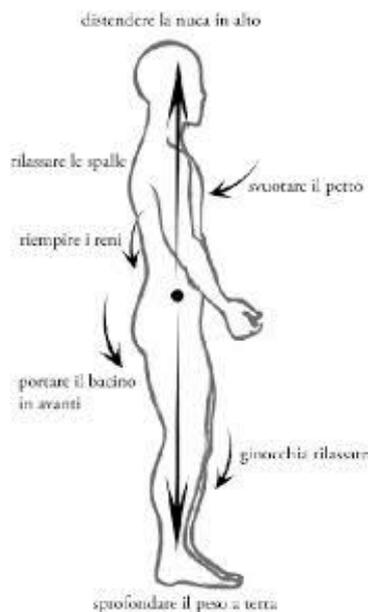
Ottenuta questa posizione, orientata dal basso corporeo (*yin*) all’alto corporeo (*yang*) tra *Bahùi* e *Hùyìyìn*, la colonna vertebrale si estende con un movimento di spinta verso *Bahùi* (*Dumai* 20) congiungendo la testa al cielo, come fosse tirata da un filo, apre il *Dantien medio* con il respiro e un movimento di spinta centrifuga verso *Hùyìyìn* (1 *Renmai*), discende al *Dantian inferiore* inclinando leggermente il bacino indietro, e prosegue questo movimento spingendolo nei due arti inferiori fino ai due piedi, radicandosi nella terra.

Questa postura permette attraverso allineamenti strutturali ed energetici del corpo, di costruire un “circuito” di connessione (antenna) tra “Cielo” e “Terra” che può richiamare il Qi terrestre e il Qi celeste nei tre Dantian, ancorandosi alla circolazione sanguigna.



Postura base del Qi gong “Stance Standing” : schemi di connessione energetica e allineamento posturale corporeo.

Respirando con un ritmo naturale, lasciando cadere spalle e braccia leggermente distaccate dal corpo, con i gomiti verso l'esterno e lasciando che sotto le ascelle si formi uno spazio vuoto, si produce una postura eretta, stabile, senza sforzo che inizia a richiamare la circolazione del sangue nelle mani e ad attivare il Qi al centro dei palmi, nei due punti chiamati *Làogòng* o *Zhàngzhòng* (“medium palmae”- *Palazzo del lavoro*) punti 8 dei meridiani destro e sinistro di Ministro del Cuore.



Dopo gli iniziali esercizi di *riscaldamento ed apertura delle articolazioni*, dal basso in alto, dalle dita dei piedi alle caviglie, passando per le ginocchia, le anche, le spalle, i gomiti, fino ai polsi e alle dita delle mani e dopo *torsioni morbide e lente* di gambe, bacino, colonna, collo, testa e braccia, da eseguire in questa sequenza, lo stare un tempo variabile in questa posizione, è già entrare nel lavoro con il *Qigong*, dove il Qi nel suo prodursi sotto forma di tepore, viene avvertito come una sensazione soffice e avvolgente che porta a un respiro calmo, regolare e ad una rilassatezza generale, con beneficio di tutto il corpo e mente.

Naturalmente il Qi gong non è solo questo, questo è un primo passo.

La sensazione di rilassamento e lo stato percettivo cui si perviene, è riportata anche dai praticanti di Meditazione e di tecniche corporee di altre culture d'Oriente, come la Yogica, la Tibetana o la Thailandese che condividono una visione energetica simile, dell'Uomo e del suo corpo.

La differenza tra queste e il Qi gong, è che quest'ultimo utilizza sia la staticità che il movimento per entrare in questo stato. Attraverso il respiro (e anche i suoni), la percezione resta attiva e vigile per agire con intenzione, focalizzando l'intento sulla percezione del Qi 氣 e l'utilizzo del Qi 氣 con scopi mirati.

La testimonianza di ciò, sono i diversi sistemi di Qi gong che con i loro nomi e forme di allenamento, mirano ad intercettare il Qi nelle sue differenti qualità corporee, energetiche, mentali ed esterne dell'ambiente. Si pensi alla pratica svolta nella natura, in una palestra insieme ad altre persone, in un parco, in un tempio, in un luogo fisico prescelto come una stanza, su un divano d'attesa, in un posto appartato o sull'autobus.

Una variante di questa prima postura "Stance standing" che vuol dire "Stare in piedi" o "Allenamento in piedi" (training) è la postura chiamata "*Zhan Zhuang*", letteralmente "Stare dritto come un palo", di grado più avanzato e praticata in diversi stili interni di arti marziali cinesi, ma sempre relativa al Qi gong. In particolare come metodo di allenamento marziale, mira a sviluppare efficienza di movimento, concentrazione, perfezione dell'allineamento strutturale e forza.

Questa posizione esercita una diversa intensità di stimolazione nel richiamo del Qi e del Sangue, lavora principalmente sui quadricipiti femorali e sui muscoli gastrocnemio (gemelli dei polpacci), che fungono da leve muscolari anteriori e posteriori per il controllo dell'esercizio e utilizza posture statiche delle braccia e delle mani nell'esecuzione della pratica.

Attraverso una posizione dei piedi leggermente più distanziata rispetto alle spalle, si esercita una pressione a livello delle ginocchia che si piegano più in basso, poco oltre gli alluci, portando maggiore peso sugli avampiedi, nei punti *Yòngquàn* (1Ki), uno dei "*Cinque punti Shu Antichi*" classificato come "punto Jing distale" o "punto pozzo" o ancora "punto Ting", in questa categoria di punti che sono i luoghi dove il Qi 氣 è più superficiale. Essi rappresentano le "bocche" da cui entra e fuoriesce, dove cambia di polarità Yin o Yang e soprattutto dove il Qi può essere richiamato, intercettato e manipolato.

Prima di inoltrarci nella descrizione della postura *Zhan Zhuang* e ai fini della pratica del Qi gong, è utile un accenno strutturale dei "*Punti Shu Antichi*", trovandosi questi punti in tutti e quattro gli arti sia inferiori che superiori, localizzati tra i piedi e le ginocchia, tra le mani e i gomiti, dal momento che molti dei movimenti di gambe e braccia, compiuti attraverso le *forme* più avanzate, sia statiche che dinamiche del Qi gong, esercitano particolari tensioni, torsioni, pressioni e stiramenti, proprio in questi punti, stimolando e condizionando il Qi, nella sua circolazione o nella sua concentrazione.

I Punti Shu Antichi sono un sistema di cinque punti di agopuntura, che si rintracciano su ogni meridiano yin o yang, sia a decorso centripeto che parte dalle mani e dai piedi, sia a decorso centrifugo che arriva alle mani e ai piedi, dopo il suo percorso corporeo. Ciascun punto ha corrispondenze con un Elemento nell'ambito dei Cinque Elementi e sono chiamati "*Shu*" per il significato "di trasportare" al pari dei punti *Shu del dorso*. Le dinamiche di flusso del Qi nei punti Shu Antichi sono però indipendenti dalle corrispondenze con i cinque Elementi, come sono indipendenti dalla direzione di flusso di ogni meridiano *yin* o *yang* su cui si trovano, sia delle

braccia che delle gambe. Rappresentano quindi un sistema a sé stante di punti, in grado di intercettare il Qi, sia per le caratteristiche con cui esso vi scorre, sia per la natura più esterna e superficiale del decorso di ogni meridiano in questi tratti periferici.

Per illustrare la natura dei punti Shu antichi, i Cinesi paragonarono la *sezione* di un meridiano che scorre dalle dita dei piedi alle ginocchia e dalle dita delle mani ai gomiti, a un “fiume” che inizia da un “pozzo”, situato nella punta delle dita di mani e piedi e prosegue diventando sempre più ampio e profondo per terminare nel punto “mare”, in prossimità delle articolazioni delle braccia o in prossimità delle articolazioni delle gambe.

Perciò dalle estremità delle dita dei piedi alle ginocchia e dalle estremità della dita delle mani ai gomiti, il flusso del Qi nel meridiano “cresce” progressivamente in “larghezza e profondità”. Più stretto e più superficiale nelle dita di mani e piedi, più ampio e profondo nei gomiti e nelle ginocchia.

Questa crescita progressiva in larghezza e profondità nel flusso del meridiano è indipendente, come detto prima, dalla direzione di flusso dello stesso meridiano e si riscontra ugualmente nei meridiani yin o yang, sia delle braccia che delle gambe.

Anche se i meridiani yin della mano scorrono in basso, verso le dita della mano e i meridiani yang della mano fluiscono in alto, verso il torace, il paragone tra il *meridiano* e il *fiume*, con il suo punto “sorgente” nella dita della mano e il “delta” nei gomiti, si applica ad entrambi. Lo stesso concetto vale per gli arti inferiori.

Ciò implica che la “*sezione*” di ogni meridiano che decorre nel tratto degli arti (tra le dita dei piedi e l’articolazione del ginocchio, tra le dita delle mani e articolazione dei gomiti) è la “più superficiale” di tutta la restante parte del decorso di un meridiano, giustificando una delle ragioni principali dell’importanza dei Punti Shu Antichi, collocati proprio in questo tratto periferico dei meridiani di gambe e braccia. Questi punti mostrano un’azione energetica molto più dinamica, rispetto a quella degli altri punti del meridiano sul quale si trovano, motivo per cui sono frequentemente utilizzati nella pratica clinica e in agopuntura.

La maggiore superficialità del meridiano con la sua sezione in questa parte del suo tragitto, spiega inoltre la connessione esistente tra il corpo e l’ambiente. La sezione del meridiano è influenzata in modo diretto e immediato dal clima e dai fattori patogeni esterni. Per questo motivo i punti situati lungo questo tratto del meridiano sono correlati direttamente alle stagioni e possono essere utilizzati a seconda del ciclo stagionale (“tronchi celesti e rami terrestri” e “cinque movimenti degli elementi”). Per la stessa ragione, sono questi i punti tramite i quali i fattori patogeni esterni come l’Umidità, il Vento e il Freddo, penetrano nel corpo.

Un’altra ragione che sta alla base del dinamismo d’azione dei punti Shu Antichi, è che nella punta delle dita delle mani e dei piedi, l’energia cambia la polarità da Yin a Yang e viceversa, di conseguenza il Qi del meridiano è meno stabile e quindi più facilmente influenzabile.

Nonostante venga spesso detto che il cambio di polarità avvenga nelle dita delle mani e dei piedi, ciò non può verificarsi immediatamente nel singolo punto, ma più avanti, poiché il flusso di energia all’estremità di un meridiano, “sfuma” nel meridiano successivo fino al gomito o al ginocchio.

Questo processo può essere paragonato a ciò che accade quando due grandi fiumi si incontrano: essi non si mescolano proprio nel punto di confluenza, ma spesso e per un certo periodo di tempo, la corrente di uno mantiene il proprio flusso all’interno dell’altro.

Ciò spiega perché attraverso gli stiramenti muscolari, le torsioni di tendini e legamenti o le compressioni a livello delle articolazioni effettuati con diversi gradi di tensione e intensità, si possa lavorare sul Qi e sul Sangue, influenzandone la circolazione e il flusso.

La conoscenza dell'azione di questi punti e di dove siano collocati sui piedi, gambe, mani e braccia può favorire una maggiore comprensione dei movimenti degli arti, o della loro tenuta in posizione, durante l'esecuzione della pratica.

Ognuno dei cinque Punti Shu Antichi, in ordine di successione topografica ha un nome:

il primo punto viene definito punto "pozzo", *Jing distale*, o *Ting*,

il secondo punto "fonte" o *Ying*,

il terzo punto "ruscello" o *Shu*,

il quarto punto "fiume" o *King*, *Jing prossimale*,

il quinto punto "mare" o *He*.

In riferimento al movimento dell'acqua in un fiume, i significati reali di questi nomi sono i seguenti:

Jing (Jing distale) vuol dire "Pozzo",

Ying vuol dire "Fonte" o "Pozza",

Shu "Ruscello" vuol dire "scorrere-trasportare",

King "Fiume" (Jing prossimale) vuol dire "fluire-passare attraverso",

He "Mare" vuol dire "riunire-congiungere".

L'utilizzo di questi nomi è giustificato dall'analogia esistente, tra i punti in questione e le diverse fasi dello sviluppo di un fiume, come riportato nel primo capitolo del *Ling Shu Jing, Il perno Spirituale*, in cui è scritto:

"...ai punti Pozzo il Qi fuoriesce, ai punti Fonte fluisce e scorre placido, ai punti Ruscello fluisce copioso, ai punti Fiume si muove, ai punti Mare entra...".

La stessa definizione si trova nel capitolo 69 del *Nangjing Jaoshi* (Classico delle difficoltà).

Ognuno dei Punti Shu Antichi ha una specifica azione energetica all'interno della dinamica del meridiano che spiega il significato dei loro nomi e ne giustifica l'utilizzo.

Il primo punto *Ting* (Jing distale) degli Shu Antichi, o Punto Pozzo, sia nelle mani che nei piedi, si ritrova nella punta delle dita a lato delle unghie all'incrocio con il letto ungueale. Sia per i meridiani *yin* che *yang*, è il punto da dove il Qi parte e rappresenta la nascita dell'energia del meridiano, la fonte sotterranea (pozzo) dove l'energia è poco profonda e debole, il meridiano più sottile e superficiale. Qui il Qi è nel suo stato più instabile e può essere facilmente influenzato e modificato. Nell'ambito della grande circolazione energetica, rappresenta il principale luogo di scambio della polarità *yin-yang*. Per questo i Punti Pozzo hanno un particolare effetto dinamico, vengono utilizzati nelle condizioni acute per eliminare i fattori patogeni in modo rapido, poiché i fattori patogeni esterni in particolare le energie climatiche, passano proprio in questi punti per entrare nel corpo. Le parole chiave per questi punti sono *nascita*, *ordine*, *scambio rapido*, *fenomeni acuti*.

Il secondo punto *Ying* o Punto Fonte, è il luogo dove il Qi fiorisce ed aumenta l'energia del meridiano, sia che si trovi su un meridiano *yin* o un meridiano *yang*. Dinamici ed efficaci nel cambiare rapidamente le situazioni, possiedono un'azione molto forte nell'eliminazione dei patogeni sia interni che esterni, in particolare eliminano o purificano il Calore, sbloccano i ristagni di energia. Da usare con parsimonia. Le parole chiave per questi punti sono *rendere florido*, *abbondante*, *rinfriscare* (meridiani yang) *riscaldare* (meridiani yin).

Nel terzo punto, *Shu* o Punto Ruscello, il *Qi* passa con forza, gira vorticosamente, ed è il luogo dove il flusso dell'energia comincia ad aumentare e a scorrere lievemente più in profondità, all'interno del meridiano. Nei punti "ruscello" il *Qi* è rapido e abbastanza ampio da "trasportare" oltre all'energia e alle informazioni, anche i patogeni esterni *xie qi* (Vento, Freddo, Umidità, Calore) all'interno del corpo, portandoli in profondità nei meridiani. In questi punti si raccoglie il *Wei Qi*. Le parole chiave per questi punti sono *trasportare, offrire all'organismo, portare all'interno*.

Nel quarto punto degli *Shu Antichi*, *King* (*Jing* prossimale) o Punto Fiume, il flusso del *Qi* nel meridiano è più ampio e più profondo, fluisce come una corrente d'acqua che proviene da una sorgente lontana, diventata fiume. La funzione di questi punti è quella di permettere il passaggio, trasmettere, dare una regola. In particolare nei punto *King*, l'energia dinamica del *Qi* che vi scorre, forte ed ampia come un fiume, entra in sintonia con le caratteristiche proprie del meridiano sul quale è collocato, attivando una o più funzioni del meridiano stesso. Sempre in questi punti, i fattori patogeni esterni vengono deviati verso le articolazioni, le ossa e i tendini. Le parole chiave per questi punti sono *trasmissione, passaggio, regola, disturbi respiratori*.

Nel quinto punto, *He* o Punto Mare, il flusso di *Qi* è più ampio e profondo, arriva e si unisce alla circolazione generale del corpo. Rappresenta il luogo di unione fra la parte superficiale e quella profonda del meridiano, fra l'energia del meridiano e quella del corpo, come un grande fiume che si immette nel mare. In questo punto il *Qi* ha un movimento centripeto verso l'interno, (opposto a quello centrifugo del punto *Jing distale*, Pozzo). Paragonati ai punti Pozzo i punti Mare sono molto meno dinamici e i loro effetti sono meno immediati ed efficaci, poiché nei punti Mare il *Qi* scorre molto più lentamente, verso l'interno e in profondità, il *Qi* è più stabile e non può essere facilmente influenzabile. Qui l'energia del meridiano è appunto come quella del mare, profonda, ampia e relativamente meno dinamica. A questo livello avviene l'armonizzazione fra le diverse funzioni del meridiano, è il punto che unisce. I punti *He* Mare hanno la funzione di trattare le malattie dei Visceri. Le parole chiave di questi punti sono *unione, armonizzazione, controcorrente energetico*.

Le indicazioni del capitolo 68 del *Nanjing Jaoshi* o *Classico delle difficoltà*, ne testimoniano le possibilità di azione in molte sindromi e quadri sintomatologici, che qui riportiamo brevemente:

I punti *Pozzo* si utilizzano oltre che per l'eliminazione all'esterno dei patogeni, per la "pienezza al di sotto del Cuore", da intendere come circolazione del *Qi* rallentata o bloccata a livello diaframmatico, esercitano effetti sull' ansia, sugli stati mentali irrequieti e producono cambiamenti sull'umore.

I punti *Fonte* si utilizzano per le "sensazioni di calore al corpo", per le malattie febbrili, le irritazioni, per rinfrescare il *Qi* surriscaldato e densificato dalle infiammazioni, per "purificare" il Calore o il Fuoco di un meridiano o di un organo, indipendentemente dalle corrispondenze con gli Elementi.

I punti *Ruscello* si usano per la "sensazione di pesantezza e dolore alle articolazioni", soprattutto causati da Umidità e Freddo nelle cosiddette Sindromi ostruttive-dolorose e per eliminare dai meridiani altri fattori patogeni esterni come Vento, Umidità, Calore e loro associazioni.

I punti *Fiume* si usano per "la tosse e le sensazioni di caldo e di freddo", da intendere come scorretta circolazione e direzione del *Qi* (*Qi ni*) soprattutto nelle vie respiratorie superiori, quindi per la tosse, l'asma, il mal di gola da "Pieno" e le sensazioni di caldo e freddo corporei.

I punti *Mare* si utilizzano per il “Qi ribelle e la diarrea”, quando vi è uno stadio di maggiore intensità e turbolenza del Qi prossima ad un approfondimento nel corpo. Quindi per tutte le malattie dello stomaco e degli intestini, eliminano il Calore e l’Umidità dai Visceri.

I Cinque Punti Shu Antichi, hanno importanza anche per l’azione dinamica sul Qi relativa alle loro corrispondenze con il sistema dei Cinque Elementi. Ognuno di questi cinque punti è correlato ad un Elemento, nell’ordine della sequenza del Ciclo di Generazione, partendo dal Legno per i meridiani Yin e dal Metallo per i meridiani Yang, rinvenibili entrambi sui punti *Ting* o *Jing distali* chiamati punti pozzo, come affermato per la prima volta nel *NanJing JiaoShi, Classico delle Difficoltà*, al capitolo 64, dove è scritto: “*il punto Pozzo dei meridiani Yin appartiene al Legno e il punto Pozzo dei meridiani Yang appartiene al Metallo*”.

Nel capitolo 69 dello stesso Classico, il loro uso in base ai Cinque Elementi è sintetizzato nella citazione “*In caso di vuoto tonificare la Madre, in caso di pieno disperdere il Figlio*”.

Rispettando questo principio e ricordando il Ciclo di Generazione dei Cinque Elementi (*Sheng*) in caso di “Vuoto” di un meridiano si può scegliere il punto corrispondente all’Elemento “Madre” per tonificarlo, in caso di “Pieno” invece si sceglie il punto corrispondente all’Elemento “Figlio” per disperderlo.

Termini come “deficit” o “Vuoto”, “eccesso” o “Pieno” sono definizioni di *quantità*.

Indicano l’alterazione della relazione armonica tra lo Yin e lo Yang che è all’origine di tutte le malattie e gli squilibri. In un rapporto alterato tra lo Yin e lo Yang, i limiti di regolazione fisiologica, modulata dai principi di interdipendenza e trasformazione reciproca dello Yin e dello Yang, vengono superati, interferendo nelle capacità di aggiustamento e regolazione dell’organismo che produce deficit o eccesso, pieno o vuoto in qualche espressione delle sue funzioni.

Principio fondamentale di ogni trattamento è riportare nuovamente in armonia tra le due polarità dello *Yin* e dello *Yang*.

Ciò significa che in caso di “vuoto” di un Organo, si può scegliere il punto sul suo meridiano, correlato all’Elemento Madre.

Ad esempio nel caso di un “vuoto” del meridiano *zujueyin* del Fegato, si può scegliere di intervenire sul punto correlato al suo Elemento Madre che è il punto Acqua, in questo caso il quinto punto degli Shu Antichi *He*, punto Mare LV 8 del meridiano *zujueyin*, in prossimità del ginocchio.

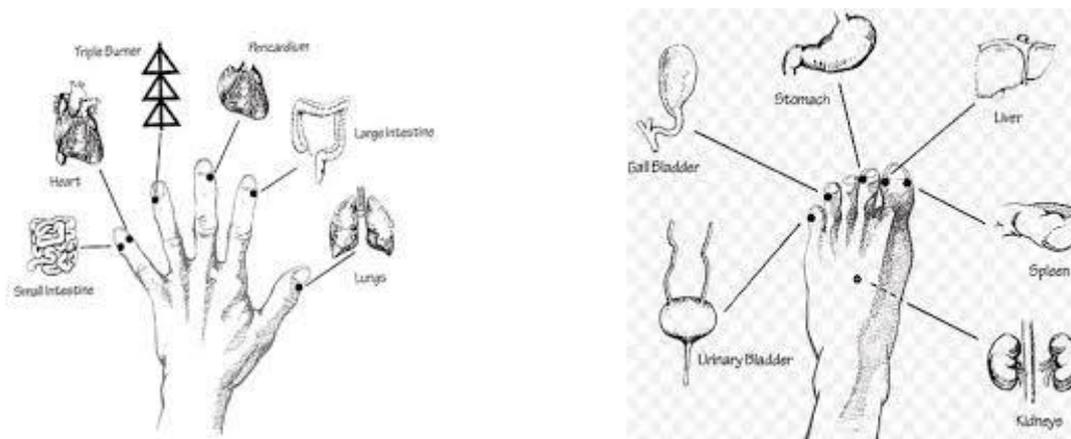
Nel caso di una condizione di “pieno” di un Organo si può scegliere il punto sul suo meridiano, correlato all’Elemento Figlio.

Ad esempio, nel caso di “pieno” del meridiano *zujueyin* del Fegato, si può scegliere il punto sul meridiano correlato al suo Elemento Figlio che è il punto Fuoco, secondo punto dei cinque punti Shu Antichi, il punto Fonte LV2 del meridiano *zujueyin* fra l’alluce e il secondo dito del piede.

Secondo questa teoria quindi, ogni meridiano ha un punto per “tonificare” e un punto per “disperdere” corrispondente rispettivamente al suo Elemento Madre e al suo Elemento Figlio.

Oltre a venire applicati in base al loro utilizzo per tonificare o disperdere, i punti dei Cinque Elementi sono anche utilizzati per espellere i fattori patogeni, considerando la corrispondenza tra i Cinque Elementi e i Fattori Patogeni, cioè che il Vento corrisponde al Legno, il Fuoco al Calore, la Terra all’Umidità, il Metallo alla Secchezza, l’Acqua al Freddo. Si possono usare in dispersione i punti degli Elementi per espellere i fattori patogeni che sono loro associati.

Quindi un punto Legno si usa per sottomettere il Vento, un punto Fuoco per purificare o eliminare il Calore, un punto Terra per dissolvere l’Umidità.



Secondo questa corrispondenza, i punti dei Cinque Elementi possono essere usati per espellere i fattori patogeni prevalenti, sia essi esterni che interni. L'unica eccezione è il punto Metallo che non viene utilizzato per eliminare la Secchezza, la quale per la sua natura viene considerata manifestazione di un Vuoto dei Liquidi Corporei e come tale viene curata nutrendo i Liquidi organici e lo Yin. Mentre il Calore, il Fuoco, il Vento, l'Umidità e il Freddo sono dei fattori patogeni le cui manifestazioni sono considerate sindromi da Pieno. L'applicazione della corrispondenza tra i Cinque Elementi e i fattori patogeni, è utilizzata soprattutto nelle sindromi da Pieno per eliminare il patogeno predominante e si applica più ai meridiani yin che yang.

La conoscenza della Teoria dei Punti Shu Antichi, torna utile nella pratica di alcuni movimenti degli arti ed esercizi di stiramento di muscoli e tendini in diversi sistemi di Qi gong, come l' *Yi Jin Jing* per la *modificazione* e l'*attivazione dei Canali Tendino-Muscolari* in particolare, ma anche del *Qi gong dei 12 Meridiani di Agopuntura*, così come insegnati dal Maestro Yuen, che è basato sulle posture e sui movimenti del Qi gong dei meridiani Tendino Muscolari, ma prevede esercizi più moderati nell'estensione dinamica degli arti, con una maggiore attenzione focalizzata al percorso dei meridiani principali.

Gli stessi punti favoriscono una comprensione più completa anche dei movimenti dei *Ba duan Jin*, il "Qi gong degli Otto pezzi di Broccato", per le posture degli arti superiori e gli stretching associati alle posizioni degli arti inferiori durante la dinamica dei movimenti, come del "Qi gong del lavaggio dei midolli", per le pressioni esercitate sulle posture di gambe, piedi, braccia e mani che insistono sulle pieghe articolari di questi arti durante la loro tenuta.

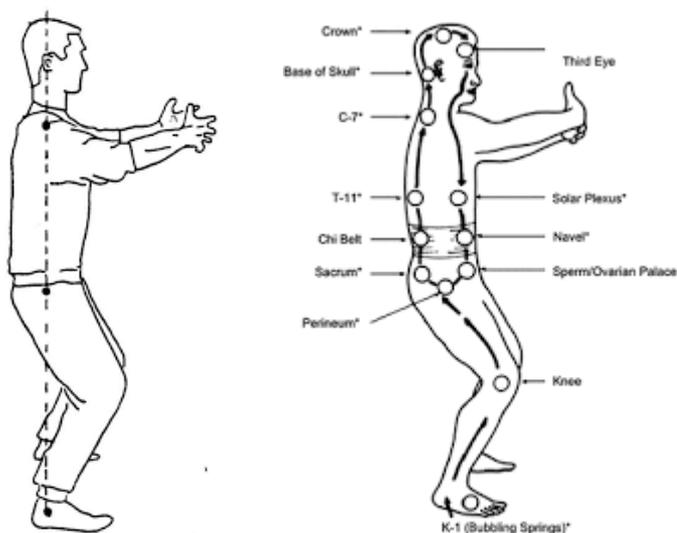
Altrettanto il Qi gong del "Gioco dei Cinque animali", o il "Qi gong Alchemico" in alcune "figure", sebbene, ognuno di questi sistemi intercetti un diverso livello di energia del Qi (*Weiqi, Yingqi, Yuanqi*), lavorando con l'intenzione e la respirazione, per scopi differenti del lavoro con il Qi Gong, coinvolgendo anche altre strutture energetiche, come i Dantien, i Tre riscaldatori, i Tre Tesori ed altri sistemi di punti, come il sistema dei Punti Shu del Dorso, collocati sul meridiano di Vescica, il cui decorso parallelo lungo i muscoli paravertebrali, è utilizzato dalla funzione del Triplice Riscaldatore per la distribuzione del Qi di Rene (*Yuanqi*) agli Organi e alle Ben Shen.

Tornando a *Zhan Zhuang*, questo avanzamento delle ginocchia che si piegano più in basso, poco oltre gli alluci, portando maggiore peso e pressione sugli avampiedi nei punti *Yongquan* 1Ki,

sbilancerebbe l'asse verticale del corpo e con esso l'equilibrio, l'allineamento dei Dantian e dei punti descritti nella posizione "Stance standing", sfavorendo l'ascesa in alto del Qi 氣, dallo yin allo yang attraverso la colonna vertebrale, fino all'apice del cranio, se non fosse richiamato all'indietro dalla distensione delle zona sacrale e lombare del bacino, sede anatomica dei *Ren* e del punto *4dumai*, sotto processo spinoso di L-2, chiamato *Mingmèn*, ("porta fortunae" – *Porta del destino* o *Porta della vita*).

La retrazione del bacino all'indietro e la distensione della colonna lombosacrale, inclinando la pelvi ed il pavimento pelvico, offrono accoglienza all'addome con gli organi e i visceri, ritrovando baricentro nel *Gua*, punto *1renmai*, *Hùiyin*, nel *primo Dantian* da dove l'asse verticale del corpo può prendere sede, favorire la concentrazione dell'energia ed erigersi, sollevando il Qi attraverso il respiro, fino al centro del petto nel punto *17renmai*, *Shànzhòn*, *secondo Dantian* e da qui all'apice del cranio, punto *20dumai*, *Bahùì*, terzo *Dantian*, riversando infine il Qi lungo gli arti superiori, fino al centro dei palmi nei punti *Làogòng*, *8 Ministro del Cuore* e dal centro dei palmi, alle estremità delle cinque dita, *punti Ting* o *Jing distali*.

Questa retrazione, permettendo il rilassamento del bacino fin quasi a sedersi e galleggiare, rilassa gli psoas, rilassa anche i quadricipiti e scaricando il peso verso il basso nei talloni e negli avampiedi, allunga i gastrocnemi che stabilizzano la postura, mantenendo l'equilibrio e lasciando disteso e aperto il *Mingmèn*, attraverso un'azione impercettibile di tensione-rilascio tra i muscoli anteriori delle gambe (quadricipiti femorali) e i muscoli posteriori dei polpacci (gemelli).



Mantenere l'equilibrio lasciando distesa e aperta la zona lombosacrale tra i due *Ren*, significa attivare "la forza motrice" di tutte le attività funzionali del corpo, il Fuoco del *Ming Men*.

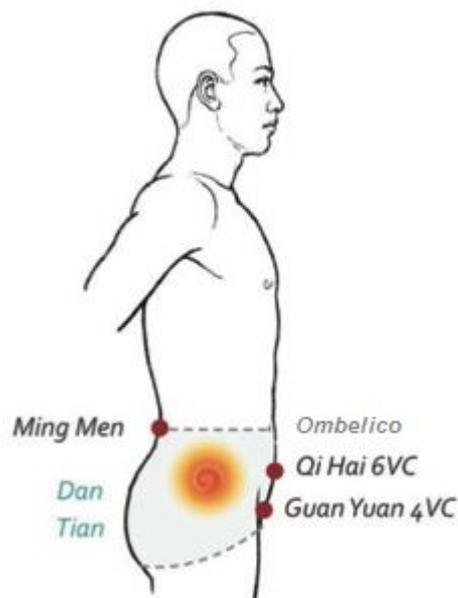
Una disamina del ruolo e della funzione del *Ming Men* che deriva direttamente dalle conoscenze teoriche della Medicina Cinese, è una comprensione di base necessaria per la pratica del Qi gong.

Nei *Ren* è accumulato il *Jing*, "sostanza biologica" ed "essenza vitale" derivata sia dal *Jing* del *Cielo anteriore* (prima della nascita) che dal *Jing* del *Cielo Posteriore* (dopo la nascita), di importanza primaria nella fisiologia umana. Sempre i *Ren* ospitano il Fuoco *Ministro del Ming Men*, forza motrice di tutte le attività funzionali del corpo e calore vitale che trasforma e riscalda, essendo il Fuoco fisiologico di tutte le trasformazioni del *Jing* essenziali alla vita.

L'importanza del Fuoco del Ming Men è quella di provvedere al calore necessario per tutte le funzioni vitali del corpo e per lo stesso Jing del Rene.

Il Jing del Rene, è una sostanza vitale specifica ereditata che determina la costituzione di una persona. A differenza del Jing del Cielo Anteriore trasmesso nell'atto del concepimento, il Jing di Rene dopo la nascita, interagisce con il Jing del Cielo Posteriore ed è rifornito di Jing, estratto e condensato a partire dagli alimenti e dai liquidi alimentari, per azione della Milza e dello Stomaco, nel processo di trasformazione operato dal Triplice Riscaldatore attraverso i tre Riscaldatori, nella via dei solidi e dei liquidi, con i processi di separazione del "puro" dall' "impuro" che provvedono nel primo e secondo "Tri" (digestione di Stomaco e Milza, digestione di Fegato, Intestino Tenue e Intestino Crasso) alla produzione delle "Sostanze vitali", tra cui il Sangue e i Liquidi Organici e le diverse raffinazioni del Qi, dinamizzate dall'azione di Polmone attraverso il Tian Qi (il Qi del Cielo), eliminando poi le scorie nella parte bassa del Riscaldatore Inferiore.

È accumulato appunto nei Reni, ma essendo di natura fluida, circola in tutto il corpo principalmente attraverso i Canali Straordinari e in diverse quote, nei canali Principali e Secondari, sotto forma di *Yuanqi*, una forma di Jing più rarefatto e dinamico che origina dai Reni, trasformandosi in *Qi* per azione dello Yang di Rene, di cui il Fuoco del Ming Men è l'espressione motrice.



Il Jing è quindi la base del Qi di Rene, ed esiste una stretta interazione tra il Jing del Rene, lo Yin del Rene, lo Yang del Rene e il Qi del Rene che viene messa in azione proprio dal Ming Men e dal suo Fuoco Ministro. Il Jing è di natura fluida e appartiene naturalmente allo Yin, motivo per il quale può essere considerato l'aspetto dello Yin del Rene con sede nel Rene sinistro, il quale fornisce le basi materiali, la sostanza biologica vitale affinché si produca il Qi di Rene, per mezzo dell'azione riscaldante dello Yang del Rene con sede nel Rene destro, che rappresenta il Fuoco trasformatore e riscaldante del Ming Men.

Relativamente al Ming Men risultano interessanti per la sua comprensione due citazioni tratte dal *Nanjing* "Classico delle Difficoltà" nei capitoli 36 e 39.

Nel capitolo 36 si legge: *“I Reni non sono realmente due, poiché il Rene sinistro è proprio un Rene, e il destro è il Ming Men. Il Ming Men è la residenza dello Shen ed è correlato alla Yuan Qi, nell’Uomo esso accumula il Jing, nella donna è connesso con l’utero. Ecco perché vi è un solo Rene”*. Il capitolo 39 dice ancora: *“Perché i Classici dicono che vi sono 5 organi Yang e 6 organi Yin? La ragione per cui si contano 6 organi Yin è che vi sono due Reni. Il Rene sinistro è il vero Rene, mentre il destro è il Ming Men...”*

.... La ragione per cui vi sono 6 organi Yang (Visceri) è che ciascuno dei 5 organi Yin (Organi) ha un corrispondente organo Yang più’ uno extra, che è il Triplice Riscaldatore”.

Diversamente da ogni altro organo i Reni sono l’origine dell’Acqua e del Fuoco del corpo, lo Yin Primario e lo Yang Primario. Il Ming Men è l’incarnazione del Fuoco nei Reni.

Per questo i Reni sono la radice del Qi del Cielo Anteriore, la Sorgente del Qi del Cielo Posteriore e la base dello Yuan Qi.

Interessanti ai fini della pratica del Qi gong, sono le riflessioni sulla relazione tra Reni e Ming Men riportate nelle seguenti citazioni:

Il Nanjing (Classico delle Difficoltà) dice che *“La forza motrice tra i Reni determina la vita umana, è la radice dei dodici meridiani ed è chiamata Yuan Qi”*.

Chen Wu Ze della Dinastia Song (960- 1279) scrive che *“Gli Antichi consideravano il Rene sinistro come un Rene vero, correlato alla Vescica, e il Rene destro come il Ming Men correlato al Triplice Riscaldatore”*.

Zhang Je Bin (1563-1640) afferma che *“Vi sono due Reni...Il Ming Men è situato tra di essi... il Ming Men è l’organo dell’Acqua e del Fuoco, è la residenza dello Yin e dello Yang, il Mare del Jing e determina la vita e la morte”*.

Tutte le posture in piedi sia statiche che dinamiche, lavorano sui Reni che sono fondamento del corpo. Data la loro importanza, si capisce come nel Qi gong la maggior parte degli esercizi siano svolti in questa posizione, (Jeffrey Yuen 2012 *“Il Qi gong dei 12 meridiani di agopuntura”*).

Sempre ritornando a *Zhan Zhuang*, una volta stabilizzata la postura delle gambe radicandola nei piedi e nel bacino (riscaldatore inferiore), a sostegno della verticalità della colonna, su cui poggia il cranio con gli organi di senso, questa postura utilizza tre posizioni degli arti superiori delle braccia e delle mani che invece di essere lasciati cadere lungo il tronco rilassando spalle e braccia, vengono tenuti quasi ad anello con le mani una di fronte all’altra, separate da un leggero spazio, davanti ad ogni *Dantian*, per un tempo necessario che aumenta gradualmente durante le ripetizioni della pratica. Il palmo delle mani è cavo ad “accogliere”, le dita una di fronte all’altra a “connettere”, i pollici e gli indici separati a “captare”, le spalle rilassate, la schiena dritta, il mento leggermente retroflesso. Dopo lo stare un certo tempo su ogni *Dantian*, in ultimo le braccia si aprono, distese verso l’esterno con i palmi rivolti verso il basso. Tutto è svolto sempre in tenuta morbida e intenzionale, respiro differenziato a seconda degli obiettivi per i quali si svolge la pratica.

Zhan Zhuang aiuta lavorare sull’equilibrio del corpo e permette, lavorando con la respirazione addominale, di esercitare i muscoli retti dell’addome e i muscoli obliqui esterni dell’addome, attorno al primo *Dantian*, sede di importanti funzioni energetiche del Qi.

Imparando a utilizzare questi muscoli in modo volontario, secondo la teoria del Qi gong: “dispiegando le energie nel riposo dei muscoli volontari per lavorare in rilassamento”, si ottengono diversi e graduali effetti sia fisici che mentali, utilizzati da chi pratica arti marziali, uno tra gli aspetti

specializzati del Qi gong, poiché vengono attivati centri, punti e meridiani che permettono alle energie fisiche come la forza e la destrezza di accrescersi e alle energie mentali come la concentrazione e la volontà di acuirsi, facoltà peraltro desiderabili anche per chi non pratica arte marziale. *Zhang Zhuang* è infatti anche una pratica meditativa chiamata Ritsu Zen (meditazione in piedi) in Giappone, sebbene questo aspetto sia discusso molto raramente dagli insegnanti di arti marziali.

Più che essere una digressione sui dettagli, la descrizione curata della postura vuole indicare come una mappa, le coordinate di orientamento di un'antenna rappresentata dalla posizione del corpo nello spazio, al fine di connettersi al Qi 氣.

Resta inteso l'adattamento alle possibilità individuali di flessibilità, forza ed elasticità e il poter assumere determinati equilibri baricentrici e tensioni isometriche, nel caso delle posture statiche.

Senza scoraggiarsi è utile ricordare che il Qi gong è una tecnica corporea graduale e gentile, permette di accedere alle sue risorse attraverso il training, l'allenamento mirato e progressivo, cosa ribadita frequentemente dal Maestro Yuen, ma occorre dedizione.

Concludendo sulla descrizione di "Stance standing" e "Zhan Zhuang", queste due posture base in molti stili di Qi gong, oltre a suggerire due esempi di pratica quotidiana posti a confronto, sottolineano quanto il Qi gong sia versatile e utilizzabile in più contesti, a seconda dell'intenzione con cui il viene praticato, motivo per il quale spesso Jeffrey Yuen, pone la domanda sul perché si voglia praticare il Qi gong e per farne cosa nella nostra vita.

E' necessario a questo punto, rendere esplicita una comprensione fondamentale per la pratica del Qi gong che riguarda la comprensione del concetto di Qi in Medicina Cinese e della sua trasformazione nel corpo.

I filosofi e i medici cinesi da sempre si sono occupati delle interrelazioni tra l'universo e gli esseri umani, considerando il Qi degli esseri umani come il risultato dell'interazione tra il Qi del Cielo e il Qi della Terra.

Il *Su Wen, Domande semplici*, al capitolo 25 afferma: "Un essere umano risulta dal Qi del Cielo e da quello della Terra...l'unione del Qi del Cielo e di quello della Terra è chiamata essere Umano".

Viene cioè riconosciuta, l'interazione tra il Qi degli esseri umani e le forze della Natura.

La medicina cinese dà molta importanza alla relazione tra gli esseri umani e l'ambiente che li circonda e considera l'ambiente, un fattore importante per l'eziologia, la diagnosi e il trattamento.

Essendo il Qi il substrato materiale dell'universo, esso è anche il substrato materiale e spirituale della vita umana. Il *Nanjing (Classico delle Difficoltà)* dice: "Il Qi è la radice degli esseri umani".

La fisiologia umana è vista come una presa di forma, sostanza e funzione, basata sulla dinamica della trasformazione del Qi. Il Qi può assumere differenti forme a seconda dei suoi stati di aggregazione o dispersione ed è la forza generatrice e motrice di tutti i processi fisiologici.

Durante le sue attività, assume molte diversi stati e forme di condensazione (*yin*), assumendo diverse proprietà dinamiche che rendono conto della sua capacità di mobilizzarsi (*yang*).

Tutte queste sue attività funzionali sono chiamate generalmente "trasformazioni del Qi", poiché la trasformazione e la trasmutazione costante, sono l'essenza della fisiologia del Qi nell'uomo e gli permettono di portare a compimento la sua vita naturale.

Il Qi nello stato di condensazione forma il corpo materiale ed è di natura Yin. Il Qi in stato di dispersione, si muove ed è di natura Yang. Gli aspetti *yin* e *yang* del Qi, sono alla base della fisiologia umana, come sono alla base di ogni fenomeno vitale dell'Universo e della Natura di cui l'uomo è parte.

Se il Qi è trasformato correttamente, si ha movimento, nascita, crescita, sviluppo, riproduzione. Se il Qi è fiorente c'è salute, se è debole insorge la malattia, se è equilibrato vi è calma e nell'armonia può compiere le sue trasformazioni. Se si muove in direzione errata o controcorrente al suo flusso, diviene perturbato e si manifesta la malattia.

Perciò "*trasformazione e direzione adeguata del movimento del Qi*", sono le condizioni necessarie per il movimento del Sangue, per la trasformazione del Jing, per il movimento dei Liquidi Corporei, per la digestione dei cibi, per l'assorbimento delle sostanze nutrienti, per l'escrezione dei rifiuti, per l'umidificazione dei tendini e delle ossa, per l'umidificazione della pelle, per la resistenza ai fattori patogeni esterni.

In senso generale, la *trasformazione del Qi* include tutti i processi fisiologici e i movimenti del Qi. In senso specifico, indica la *trasformazione del Qi*, attuata dal *Triplice Riscaldatore*.

Nel Qi gong, sul Triplice Riscaldatore lavorano le posture statiche con le declinazioni in piedi, sedute e sdraiate e le posture dinamiche che mobilitano il Qi attraverso i Dantian, alzandolo o elevandolo attraverso i movimenti degli arti superiori, con il controllo volontario della respirazione che indirizza l'azione del Qi ai tre Riscaldatori, stimolandone la circolazione attraverso il Sangue.

La dinamica della trasformazione del Qi, è di pertinenza del Cielo Posteriore e passa attraverso l'asse centrale delle trasformazioni fisiologiche di Milza e Stomaco ("Scuola della Terra" e "Via dei solidi e dei liquidi"), mediante il movimento cardine, operato dal Fegato e alimentato dai Polmoni.

Movimento che come il cerchio di una ruota, nel ciclo dei Cinque Movimenti trova radice nei Reni, fondamento del Cielo Anteriore e del Cielo Posteriore, e sede del Jing originario. Reni che nella loro relazione con i Polmoni, incontrandosi nel centro del petto al *17renmai, Shànzhòng*, punto Mu del Cuore, stabiliscono con il Cuore e lo Shen che vi abita, l'asse della vita, attraverso la dinamica dell'Acqua (lo Yin) e del Fuoco (lo Yang), espressa dalle trasformazioni del Qi vitale nelle trasmutazioni operate dal Triplice Riscaldatore.

La dinamica delle trasformazioni del Qi nel corpo, risente anche di un così chiamato ritmo a quattro detto anche "ritmo delle quattro stagioni" *si shi*. Si tratta di un ritmo invariabile e intrinseco nell'uomo, che avviene indipendentemente da sollecitazioni esterne, pur essendo un ritmo presente anche in natura. Regola le funzioni elementari e invariabili della vita corporea e i movimenti dell'energia vitale che avvengono nel *tempo* e nello *spazio*, interessando l'organismo nella sua globalità.

I movimenti di energia temporali, riguardano la comparsa dell'energia nella sua polarità Yin o Yang in precisi momenti della giornata, ma anche nel corso dell'anno solare.

I movimenti di energia spaziali, riguardano invece i movimenti e gli spostamenti dell'energia che avvengono fra una parte e l'altra del corpo, dal bacino al tronco, dal tronco al torace, dal torace alla testa e agli arti superiori, ad esempio.

Definito da quattro fasi di rapporto tra lo Yin e lo Yang, è orientato nel tempo dal ciclo giorno/notte, dalle quattro Stagioni o quattro Elementi. Nello spazio, dalle quattro direzioni cardinali. Si sviluppa a partire dalla nascita ed è un ritmo sincrono e identico in ogni essere vivente.

La sua funzione è quella di ritmare le funzioni vitali e la circolazione del Qi nell'organismo umano, coordinandole secondo fasi di nascita, crescita, sviluppo e declino che si ripetono invariabilmente, in cicli ritmici e costanti che sono in grado di ricrearsi autonomamente.

La successione oraria dei massimi di energia nei *meridiani Principali* è conforme al ritmo a quattro, seguendo un preciso ordine naturale nell'arco delle ventiquattro ore, in cui ogni "elemento" Acqua, Aria (Cielo), Fuoco, Terra corrispondenti alle stagioni, in questo sistema quadripartito, ha un massimo di energia di quattro ore, due ore cinesi, per il quale ogni giorno il ciclo di creazione, trasformazione e circolazione del Qi nei meridiani, si ripete incessantemente e continuamente garantendo la vita dell'organismo. Pur non essendo influenzabile dall'esterno il ritmo *si shi* può tuttavia perturbarsi e presentare turbe dei movimenti spaziali e temporali che rendono ragione dei pieni o dei vuoti nella circolazione dell'energia vitale, dell'alterazione dei ritmi fisiologici e dei ritmi intrinseci, come circolazione sanguigna, metabolismo e anabolismo, assimilazione ed escrezione, inspirazione-espiazione, ritmo cardiaco e sonno/veglia.

Il "*Qi gong per Ying Qi*", il "*Gioco dei Cinque animali*" e il "*Qi gong dei 12 meridiani di agopuntura*", sono i sistemi di Qi gong che possono meglio armonizzare e nutrire questo ritmo, attraverso una pratica regolare, nutrendo e regolando la funzione degli organi interni (più indipendenti dalle stimolazioni esterne), sostenendo la circolazione di Qi e Sangue, quindi lo Shen organizzatore dei movimenti di energia e i movimenti globali dell'energia, intrinseci all'uomo e al suo organismo, sia spaziali che temporali, favorendo un'armonica relazione tra lo Yin e lo Yang nelle loro fasi di trasformazione.

Come la creazione della vita umana è ritmata da questo ciclo di movimento a quattro dello Yin e dello Yang, così la vita nell'Universo è ritmata dal ciclo dei Cinque Movimenti, con le sue stagioni e le trasformazioni nei passaggi tra lo Yin e lo Yang degli Elementi. Questi due ritmi coesistono ed entrano in relazione sovrapponendosi, nel ciclo della grande Circolazione Circadiana dei meridiani.

Ciò che permette loro di comunicare, è proprio il Qi nei suoi passaggi e stati di rarefazione o condensazione, a partire da un centro ordinatore che nell'uomo è espresso dallo Shen e nel ciclo dei Cinque Movimenti è espresso dalle fasi intermedie di passaggio da un Elemento all'altro, cioè dalla Terra (quinta stagione o stagione intermedia) che all'interno dei cinque Elementi rappresenta il Centro, dove tutto transita e converge, per assumere forma e realtà. La Terra nel ritmo a quattro invece, rappresenta il passaggio o fase intermedia, tra lo Yang che si chiude (Yang ming) ed entra nello Yin che si apre (Tai Yin), per inoltrarsi nello Yin massimo (l'Acqua), raccogliersi, condensarsi e fornire il substrato delle forme organiche materiali.

In questo ritmo la Terra rappresenta l'elemento della presa di forma, legato al Metallo (Grosso intestino e Polmone) e alla stagione dell'autunno, l'Ovest e l'ora legata al tramonto le 18, il rientro dello Yang nello Yin per le ragioni sopra citate, in dialettica con l'elemento opposto del ciclo *si shi*, l'Aria o il Cielo, legato al Legno (Vescica Biliare e Fegato) che rappresenta la stagione della Primavera, l'Est e l'ora legata all'alba, le 6 del mattino, la salita e l'esteriorizzazione dello Yang.

Queste teorie e conoscenze sulla Natura, l'universo e l'uomo, tutti uniti e tenuti insieme dalle trasformazioni del Qi, vanno considerati nella comprensione della patologia e nell'eziologia delle malattie o degli squilibri energetici.

In medicina ci sono due aspetti del Qi rilevanti, il primo è che il Qi è un'energia che si manifesta simultaneamente a livello fisico e spirituale, il secondo che il Qi è in costante stato di flusso e in vari stati di aggregazione. Quando il Qi si condensa, l'energia si trasforma e si accumula in forme fisiche.

Secondo i Cinesi, vi sono molti tipi di Qi umano, che vanno dal più sottile e rarefatto al più denso e solido. Tutti i vari tipi di Qi, tuttavia, sono un solo Qi che si manifesta in forme diverse. È quindi importante vedere e concepire contemporaneamente l'universalità e la particolarità del Qi. Da una parte vi è solo un'energia che assume forme differenti, dall'altra è necessario considerarla anche nelle sue diverse qualità di manifestazione.

Il Qi cambia forma in base alla sua localizzazione e alla funzione che sta svolgendo, benché sia in sostanza lo stesso Qi, assume ruoli e nomi differenti in diversi punti del corpo.

Ad esempio, Ying Qi (Energia Nutritiva) circola negli strati interni e negli organi interni del corpo in modo stabile e lento, la sua funzione è quella di nutrire, umidificare, è un Qi più denso ma più raffinato di Wei Qi (Energia di difesa) che circola all'Esterno non nei canali e protegge il corpo. Rappresenta un Qi più rarefatto e veloce, per l'appunto istintivo, percettivo e di difesa.

Mentre Yuan Qi (Energia Originaria) è un tipo di Qi strettamente correlato al Jing, esso non è altro che il Jing nella sua forma di Qi.

Anziché essere fluido, è una forma di Jing dinamico e più rarefatto che origina dai Reni, è la base di tutte le energie Yin e Yang del corpo e riceve nutrimento dal Cielo Posteriore come già detto.

Base del Qi di Rene, ha funzioni di forza motrice, facilita la trasformazione di Qi e Sangue, sgorga dai punti Sorgente ed è trasportata dal Triplice Riscaldatore.

Una compromissione di *Weiqi* o di *Yingqi* può causare manifestazioni patologiche e richiedere tipi di trattamento diversi. Ma sostanzialmente Wei Qi e Ying Qi sono due manifestazioni della stessa energia Qi. Una cattiva circolazione del Qi può portare ad una condensazione del Qi, ciò significa che il "divenire patologicamente denso" del Qi, forma gonfiori, masse, tumori.

Rispetto alla medicina cinese il Qi ha due aspetti principali, nel primo costituisce l'essenza raffinata prodotta dagli organi interni che ha la funzione di nutrire il corpo e la mente. Questa essenza raffinata prende diverse forme, a seconda di dove è localizzata e della sua funzione.

Le diverse qualificazioni del Qi corporeo in relazione ai suoi stati di trasformazione sono le seguenti:

Yuan Qi (Energia Originaria) si ritrova nel Riscaldatore Inferiore e nutre i Reni.

Zong Qi (Energia Motrice) ad esempio, è localizzato nel torace e nutre il Cuore e i Polmoni.

Gu Qi (Energia degli Alimenti) è localizzata nel riscaldatore medio e prodotta dalla Milza e dallo Stomaco, rappresenta ancora una forma grezza di Qi che non può essere impiegata dal corpo così com'è, pur essendo il primo stadio cruciale nella trasformazione del Qi dagli alimenti solidi e liquidi, in quanto è la base per la trasformazione del Qi in forme più raffinate.

Zhen Qi (Energia Corretta) proviene dalla *Zong Qi* ed è trasformata dall'azione catalizzatrice della *Yuan Qi*, la *zhenqi* è lo stadio finale nel processo di raffinazione e trasformazione del Qi. E' il Qi

che circola nei meridiani e nutre gli organi. Come la *zongqi*, la *zhenqi* ha origine nei Polmoni, da cui consegue la funzione dei Polmoni di controllare il Qi. Essa assume le due forme di energia nutritiva (*yingqi*) ed energia difensiva (*wei*).

Ying Qi (Energia Nutritiva) ha la funzione di nutrire gli organi interni e l'intero corpo, strettamente correlata al Sangue, scorre con esso nei vasi sanguigni e naturalmente nei meridiani. E' il Qi che viene attivato quando si inserisce un ago in un punto di agopuntura.

Wei Qi (Energia Difensiva) scorre nello strato più esterno del corpo ed è una energia più Yang se riferita al *Yingqi*. La funzione principale del *Weiqi* è proteggere il corpo dagli attacchi dei patogeni esterni e dei fattori climatici. Riscalda, umidifica, e nutre parzialmente la pelle e i muscoli, regola la chiusura e l'apertura dei pori, quindi la sudorazione e la temperatura corporea, principalmente regolando la sudorazione. Circola al di fuori dei meridiani e dato che è diffusa sotto la pelle, il Wei Qi è sotto il controllo dei Polmoni.

Nel secondo aspetto il termine di cui sopra, il Qi indica l'attività funzionale degli organi interni. In questo senso non indica una sostanza raffinata come *zongqi*, *yingqi* o *yanqi*, ma il complesso delle attività funzionali di ogni organo.

Per esempio parlando di Qi del Fegato non si intende la porzione di Qi che risiede nel Fegato ma il complesso delle attività funzionali del Fegato, come quella di assicurare il libero fluire del Qi. Allo stesso modo del Qi del Fegato, si deve intendere il Qi del Cuore, Qi del Polmone, Qi dello Stomaco, Qi della Milza e Qi del Rene.

Ogni sistema di Qi gong lavora con meridiani e strati corporei diversi, differenziati dalle energie qualitative del Qi (*Yuan qi*, *Ying qi*, *Wei qi*) che vi circola e scorre insieme al sangue *xue*, substrato anatomico del Qi, che corre nei vasi (*Jinluo*), compiendo un lavoro sull'energia vitale.

Oltre a questo il Qi gong si interessa in passi successivi, di praticare specifici sistemi o forme di movimento e atteggiamento corporeo, per accrescere ed equilibrare *qualità* e *quantità* del Qi nei rapporti tra le sue forme più dense e più rarefatte, a partire dai così chiamati Tre Tesori (*San bao*), il Jing, il Qi e lo Shen, trasformando per azione del suo dinamismo il *Jing* in *Qi* e il *Qi* in *Shen*.

Il Jing e il Qi sono considerati la base materiale dello Shen. Il *Jing*, il *Qi* e lo *Shen* sono le tre sostanze fondamentali di natura *fisica* e *psichica* di un essere umano e per questa ragione sono chiamate i "Tre Tesori".

Con i mutamenti dello Yin e dello Yang nelle diverse fasi di quelli che vengono chiamati i Cinque Movimenti (*wu xing*) dei Cinque Elementi (*wu cai*), attraverso il ritmo cosmico e il ritmo circadiano, il Qi nel corpo è regolato nella sua produzione e circolazione, dai cicli di generazione (*sheng*) e di regolazione/controllo (*ke*) che si stabiliscono nei rapporti tra gli Organi e i Visceri, i quali producono, trasformano, separano, purificano ed espellono le scorie delle trasformazioni per conservare il Jing acquisito negli organi e nei Reni e veicolare il Qi condensato nelle diverse forme utili al corpo *Gu qi*, *Zong qi*, *Zhen qi* nella rete dei meridiani.

Le *Cinque sostanze fondamentali* (*wu bao*) di cui fanno parte i "Tre Tesori", il Sangue "xue" e i Liquidi Organici *Jin/Ye* rappresentano i substrati anatomici che permettono la fisiologica comunicazione e connessione in tutto il corpo ed in ogni suo distretto sistemico.

I Liquidi organici, lacrime, sudore, saliva, urine, ormoni e per estensione il liquido cefalo-rachidiano, i liquidi sinoviali e i liquidi extra e intracellulari, sono il substrato materiale di natura più densa o più sottile che assolve le funzioni di trasporto, nutrimento, condensazione, purificazione, lubrificazione, ancoraggio e mobilitazione del Qi, attraverso il sistema dei canali e dei loro *livelli energetici*, (*Tai Yang, Shao Yang, Yang Ming, Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin*) che lo qualificano nelle sue condensazioni derivate dal rapporto tra materia (xue) ed energia (Qi), mentre i punti di agopuntura che ne individuano il percorso superficiale, lo intercettano nel corpo.

Il Qi gong a fini medici e terapeutici, lavora tenendo presenti le conoscenze di questi argomenti e le loro connessioni, al fine di poter condizionare, in caso di squilibrio dello *yin* e dello *yang* corporeo, il Qi nel suo operare. Come già detto, una scorretta circolazione del Qi e dei “soffi”, predispone ed ospita la malattia, per una perversa produzione e circolazione del *Sangue* e dei *Liquidi Jin chiari e Ye scuri*.

La ripresa della Salute e della Forza vitale consiste nel ripristinare quell'equilibrio energetico e funzionale da sempre oggetto di interesse nella visione medica Cinese.

Per accedere a questo livello di applicazione pratica del Qi gong, è necessario oltre alla conoscenza di queste teorie nella loro complessità, saper produrre una diagnosi corretta secondo le “otto regole”, la “presa dei polsi”, “l'osservazione della lingua” con le sue corrispondenze, l'ascolto e osservazione del paziente mediante la semeiotica, un'anamnesi generale (canzone delle dieci domande) al fine di porre i sintomi nelle giuste correlazioni, secondo ordini di priorità distinti dalle conseguenze, scegliendo le direttive di intervento in base al corretto inquadramento diagnostico, valutato sulle risorse del paziente. Ciò risulta accessibile con una formazione medica avanzata in medicina cinese che è un altro tra gli ambiti specifici del Qi gong, il Qi gong medico e terapeutico.

Tuttavia data la natura della Medicina Cinese, medicina energetica e psichica oltre che corporea e fisiologica, sostenuta dalla logica, è comunque possibile intervenire sui diversi gradi patologici o sintomatici della condizione dell'energia vitale, osservando gli effetti visibili all'esterno per comprenderne il sotteso interno, orientandosi tra i criteri delle “corrispondenze”, dopo aver acquisito confidenza di uno o più principi diagnostici fra quelli menzionati, affidandosi alla relazione di risonanza con il paziente e confidando nella legge che tutto è correlato nell'essere vivente. La circolazione del Qi con le sue condensazioni e rarefazioni, tende all'equilibrio armonico, anche quando queste rappresentano una compensazione o una fase di espressione acuta.

Tale logica è dimostrata nel tempo, dal vasto sistema di conoscenze sulla natura e sull'uomo dei Classici, concretizzata nelle formule delle preparazioni e dei rimedi, nei protocolli di applicazione degli aghi o della moxa, come di molte altre tecniche che ci hanno lasciato in eredità i medici del passato e che sono oggi portate avanti dagli studiosi moderni di riferimento.

Vale a dire che è utile sempre ricordare e considerare la risorsa insita nella vita e nell'uomo, cioè che lo scorrere e l'auto-organizzarsi del Qi, tende per sua natura, all'armonizzazione e all'equilibrio dinamico per imprinting, anche nelle fasi più acute ed estreme, finché lo Yin e lo Yang saranno interdipendenti si potrà trovare la via affinché il Qi possa ripristinare il suo equilibrio dinamico e scorrere trasformandosi.

Ciò prescinde dal sottovalutare condizioni di gravità e pericolo per le quali gli interventi devono essere mirati con “intenzione e conoscenza”. Piuttosto le tecniche di terapia in Medicina Cinese,

confidano nell'atteggiamento dell'ascolto percettivo del paziente e di quale sia lo strumento, il mezzo, l'informazione, l'azione concreta che può comunicare con un sistema in disequilibrio e fornire la quota di "energia" necessaria a ripristinarne il giusto flusso.

In questo senso oltre che una liberatoria per l'intuizione e l'azione secondo coscienza, in medicina cinese prevale il fatto di avere sempre a che fare con un tutto unico, "Olos" degli antichi Greci o "Uno" primordiale degli antichi Cinesi, il Dao, in sé intercomunicante e indifferenziato, dal quale tutto può prendere origine e forma, attraverso la differenziazione e al quale tutto può ritornare de-differenziandosi, per riprendere l'inizio. In questa dimensione della realtà delle cose e del mondo, l'azione sul piccolo si ripercuote sul grande e viceversa, nelle sue relazioni con l'esterno come all'interno del corpo.

Affidare a questa consapevolezza, guidata dalle conoscenze acquisite attraverso lo studio della teoria medica cinese, con i suoi sistemi di corrispondenze e interconnessioni, a differenza di altri sistemi di interpretazione medica non analogici, significa avvalersi di un grande potenziale curativo e trasformativo, insito nella natura stessa dell'uomo, del suo corpo e della sua mente.

Vedere la Salute come assenza di malattia e non come *Energia vitale potenziale*, significa ignorare le possibilità di cambiamento e di evoluzione nel corso della vita dell'uomo, che possono portarlo ad opportunità di scoperta, regolazione e autorealizzazione che di fatto la malattia blocca o sequestra, privando l'essere umano della sua libertà e del suo potenziale creativo.

Tutto ciò vuole suggerire che anche i piccoli strumenti delle grandi tecniche, possono essere utilizzati per poter favorire un ripristino graduale ma stabile dello scorrere dell'energia vitale e del Qi originario, cioè la Yuan Qi dell'individuo, attraverso un lavoro interno che si può alimentare con il *Qigong*, il giusto stile di vita, le corrette abitudini alimentari e la creative ispirazioni del "Ministro del Qi", il nostro Polmone, intuite dal Cuore.

Oppure si può agire dall'esterno, con l'intervento degli aghi, del massaggio e delle tecniche complementari della Medicina Cinese, altrettanto potenziali nel ricondurre il Qi vitale nel suo flusso, non disgiunte dai principi regolatori sopra esposti.

In un percorso o processo di guarigione dalle "malattie" che in medicina cinese sono viste come "difficoltà al cambiamento" che ostacola il libero, naturale e necessario scorrere del Qi attraverso la vita e le sue fasi, non è possibile "guarire" se non viene preso atto delle proprie responsabilità e potenzialità rispetto alla conduzione del proprio Qi vitale.

Non esistendo un protocollo stabilito in nessun caso, dato che non è la malattia ma il malato, l'oggetto di interesse della vera medicina, si stabiliscono qui delle possibilità che possono essere indagate con i diversi possibili accessi alle proprietà dell'energia vitale o Qi 氣, di cui i medici cinesi antichi si sono sempre occupati.

In questo le possibilità del Qi gong e della sua pratica, possono offrire spunti di riflessione ai pazienti come ai terapeuti che prescindendo dagli specifici ambiti, collocano in questa disciplina una libertà di conoscenza di sé e del mondo, utile ad un'esperienza più piena e completa dell'opportunità della vita, come via o sentiero per l'autorealizzazione e l'evoluzione della propria umanità.

I principali fondamenti della Teoria della Medicina Cinese con cui la piccola pratica quotidiana del Qi gong entra in relazione, sono rappresentati dalle teorie e principi sopraesposti senza che questi vogliano essere esaustivi.

Spesso la portata e le valenze delle possibilità di azione sull'energia vitale di questa pratica, non possono essere comprese in pieno, a meno che non si conoscano le teorie sottostanti o non la si sperimenti, poiché la pratica del Qi gong muove tutto e tutto insieme, avendo a che fare con una materia vivente e in atto che è l'uomo, l'essere umano, con i suoi particolari equilibri e squilibri, motivazioni e demotivazioni, fragilità e punti forza, costituzionali come acquisiti.

Poiché può essere interessata a gradi diversi delle possibilità che questa disciplina consente, il Qi gong può rimanere una pratica quotidiana di esercizio energetico e corporeo piacevole, dai grandi vantaggi salutistici, su corpo emozioni e mente, o trasformarsi in un percorso di approfondimento ed entrata in sé stessi, come spesso prende in considerazione il Maestro Jeffrey Yuen.

La difficoltà ai livelli più avanzati come ai livelli di motivazione iniziale è riuscire a rendere questa pratica tanto Yin (recettiva) quanto Yang (attiva), cioè equilibrata ed armonica negli effetti che produce sull'energia vitale, sulle funzioni corporee, nei cambiamenti conseguenti sullo stato dello Shen, senza produrre eccessi o deficit successivi. Le pratica corretta del Qi gong, è guidata secondo i principi che alimentano il dinamismo naturale e le trasformazioni dello Yin e dello Yang nel proprio corpo, attraverso cui si esprime il Qi, che è di natura mutevole, ubiquitaria e invisibile, come gli antichi hanno percepito prima di noi.

Seguire il flusso del Qi 氣 Celeste e Terrestre, accordandolo al flusso del Qi corporeo e individuale, attraverso la pratica correttamente guidata, è l'obiettivo desiderabile per ogni aspirante praticante del Qi Gong. La guida di un maestro che insegnando orienta e lascia liberi, è in questa considerazione della disciplina del Qi gong, di grande supporto ed educazione.

In ogni caso un buon Qi gong favorirà la salute, il benessere, la longevità, prevenendo le malattie o sostenendo le malattie durante il loro corso, dove per buon *Qigong* è da intendersi una pratica adatta e adattata ai livelli del praticante.

Sebbene sia la pratica regolare, con gli effetti che induce, la questione più importante riguardo al Qi gong, rimane comunque necessaria la conoscenza di base dei suoi fondamenti, dei principi teorici e il loro legame con la più grande Teoria millenaria della Medicina Cinese, per poter sviluppare in pieno le potenzialità insite nel praticare il Qi gong, sia nel quotidiano che durante un seminario pratico dedicato.

I fondamenti di base ed i principi teorici del Qi gong, accolgono ed interpretano i fondamenti della medicina cinese, le sue teorie più originali, i principi che regolano le sue applicazioni, il modus operandi, la logica interpretativa nella diagnosi. Principi e teorie che hanno orientato una visione dell'uomo soprattutto nel senso della cura e della difesa dalla malattia.

Pur essendo strumento della Medicina Cinese nella cura delle malattie, Il Qi gong predilige e adotta una visione dell'uomo come espressione fenomenica del Qi, sperimentabile nel suo dinamismo vitale, osservando la salute in un ottica di evoluzione oltre che di guarigione.

A tale proposito si stabiliscono delle relazioni tra il Qi gong e la Teoria della Medicina Cinese che prevedono le conoscenze di base dello Yin e Yang e loro dinamica, dei Cinque Movimenti (fasi di trasformazione dello Yin e dello Yang), dei Meridiani e loro Livelli energetici, degli Zang fu (teoria degli Organi e Visceri), del rapporto fra energia Qi e Sostanze Vitali, (il Sangue e Liquidi Organici Jin/Ye con i Tre Tesori Jing, Qi, Shen), da cui e per le quali il Qi prende origine e sostanza nel corpo, differenziandosi qualitativamente, pur rimanendo unico ed ubiquitario.

Di questi argomenti si è potuto solo accennare sommariamente, per gli aspetti utili ad una migliore comprensione della pratica e dei suoi perché, rimandando ad altri luoghi e a testi più accreditati l'approfondimento di questi argomenti.

Il Qi Gong: Cosa lo differenzia, i suoi strumenti, la modalità statica o dinamica, i risvolti sulla qualità della vita delle persone

Come si è visto nel corso del suo lungo sviluppo, il Qi gong si è suddiviso in numerose scuole e stili, ognuno con i suoi tratti caratteristici. Tra le scuole principali che addestrano gli allievi alle loro pratiche, molte sono associate alla medicina, al *wushu* (arti marziali), al Taoismo al Buddhismo e al Confucianesimo.

Alla base di ogni stile o forma di Qi Gong ci sono però tre criteri o principi fondamentali, ribaditi sia da altri maestri che da J. Yuen all'inizio di ogni lezione dedicata al Qi gong:

- La Postura
- Il Respiro
- L'Intenzione

rispetto ai quali gli esercizi di Qi gong possono essere classificati in modi diversi:

- Riguardo alle Posture o posizioni o atteggiamenti corporei, gli esercizi di Qi gong possono essere statici o dinamici e si possono suddividere in quattro categorie: in piedi, in posizione seduta, in posizione sdraiata, in cammino (walking).
- Riguardo al respiro gli esercizi possono essere classificati in base alla differente modulazione delle fasi di inspirazione ed espirazione (secondo tempi e ritmi), trattenendo il respiro tra una fase e l'altra (apnea), emettendo suoni o vocalizzazioni in fase espiratoria (durata).
- Riguardo all'intenzione, il Qi gong si può distinguere in base agli effetti degli esercizi che possono essere di *fangsong* (rilassamento), di *neiyang* (nutrimento interno), *qiangzhuang* (rinvigorenti).

Per J. Yuen l'intenzione si estende anche oltre nel Qi gong, trattandosi di in una pratica che può essere finalizzata a scopi medici, terapeutici, spirituali, devozionali ed alchemici.

Nonostante le caratteristiche differenti, tutti gli esercizi di Qi gong però, si attengono agli stessi metodi fondamentali, in base ai quali si organizza una perfetta coordinazione tra la posizione del corpo, la mente e la respirazione.

Regolare la *postura* significa "rilassare il corpo" e mantenerlo in una posizione in cui ogni sua parte si trova nel proprio stato fisiologico naturale. Una posizione rilassata e comoda, è essenziale per disciplinare la *mente* e favorire un *respiro* regolare, autonomo ma consapevole. Le posizioni che è possibile assumere per praticare Qi gong sono la postura in piedi, seduta, sdraiata e in movimento, camminando avanti o indietro.

La forma preliminare è la posizione in piedi che si assume con naturalezza, tenendo i piedi paralleli e divaricati quanto la larghezza delle spalle, le piante ben aderenti al suolo, le braccia penzoloni ai lati del corpo, la testa alta e diritta, la bocca e gli occhi socchiusi, il torace morbido e in posizione naturale, la schiena dritta, il corpo rilassato.

Ruotando appena verso l'interno la punta dei piedi, si arrotonda l'area inguinale e si rilassano i fianchi. In questo modo si facilita il flusso discendente del sangue e del Qi. Le ginocchia si flettono leggermente, in modo da far avanzare appena il centro della massa corporea e mantenere meglio l'equilibrio. Le braccia si lasciano pendere lungo i fianchi, flettendo leggermente i gomiti che si allargano appena, in modo da rilassare spalle e polsi e lasciare uno spazio vuoto sotto le ascelle, per far circolare più agevolmente il Qi e il sangue. Il viso è atteggiato a un sorriso appena accennato, evitando di aggrottare le sopracciglia e mantenendo uno stato di calma, respirando in modo naturale.

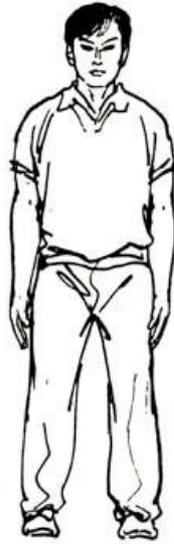


Fig. 1

A poco a poco, questo “stare” facilita uno stato di tranquillità “Stance standing” (Fig. 1).

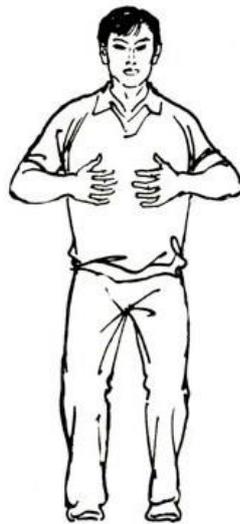


Fig. 2

La forma Zhan Zhuang la “Postura del palo eretto” è il passo successivo a questa postura (Fig. 2).

Si assume in posizione sempre eretta ma comoda, piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle, piante aderenti al terreno, alluci ruotati leggermente all'interno, ginocchia leggermente flesse e rivolte nella stessa direzione degli alluci. Sollevando le braccia davanti come se si abbracciasse un grande albero, con i gomiti piegati, le spalle leggermente abbassate, i palmi delle mani posti uno di fronte all'altro all'altezza del torace, secondo l'ampiezza delle proprie spalle, le dita piegate come se tenessero una palla, mantenendo il capo ed il busto eretti, il torace leggermente incavato, la schiena dritta in modo che la spina dorsale assuma una posizione naturale.

A poco a poco questa postura produce tranquillità e forza, stabilizzando tutta la struttura corporea in uno stato meditativo percettivo e vigile.

La posizione seduta rappresenta una seconda possibilità.



Fig. 3 Posizione seduta: Qi gong degli Elisir interni.

Nella pratica avanzata si assume sedendo nella posizione del loto, a terra, gambe incrociate. La testa, il collo, il torace sono dritti e allineati, senza sforzo, senza tensione nelle spalle e rigidità nel tronco, la bocca e gli occhi sono socchiusi, il viso accennato ad un sorriso in stato di quiete.

Nelle fasi iniziali la postura si può assumere sedendo su uno sgabello, un cuscino o una sedia, in posizione comoda, per poterla tenere un po' di tempo con la schiena dritta e le ginocchia divaricate quanto sono larghe le spalle. Le gambe sono piegate a novanta gradi, i piedi aderenti al suolo, le mani poggiate sulle cosce con i palmi rivolti in basso, i gomiti comodamente flessi.

Si può stare in questa posizione anche seduti con la schiena appoggiata al muro, incrociando le gambe a terra, oppure appoggiando la schiena ad un supporto come lo schienale di un divano, poggiando un piede sulla coscia o entrambi i piedi sulle cosce. Un altro modo è mettere entrambi i piedi sotto le natiche, su un tappetino morbido o supporto adatto. La parte superiore del corpo si sposta leggermente in avanti, i palmi delle mani sono intrecciate e rivolte in alto o racchiuse in un *mudra*, davanti al Dantian inferiore respirando nella parte bassa dell'addome.

La postura da seduti con le sue diverse posizioni, si attua per scopi e possibilità differenti. In caso di mancanza di energia e debilitazione psicofisica, come durante una convalescenza, dopo una malattia, nell'impossibilità di stare in piedi a lungo, negli anziani e nella necessità di ripristinare la forza vitale. Oppure quando si voglia entrare in uno stato di calma e tranquillità interiore, per lavorare su aspetti più sottili della trasformazione del Jing in Qi e del Qi in Shen, essendo la posizione più adatta alla meditazione.

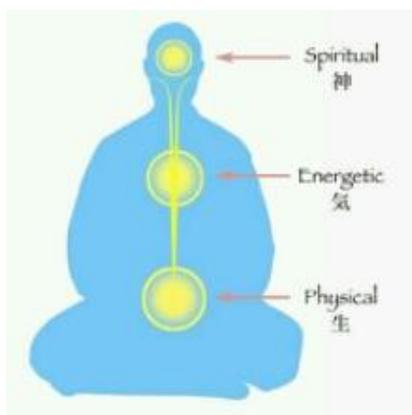


Fig. 4 Le tre cavità corporee e i tre Dantian: corrispondenze con le trasformazioni dell'energia vitale.

La posizione sdraiata può essere supina o su un fianco.

La posizione supina può essere praticata su un letto o materassino rigido a terra, con un sottile cuscino sotto il collo e la prima porzione di dorso e spalle, braccia distese lungo i fianchi, articolazioni di spalle gomiti e polsi rilasciate, dita leggermente flesse appoggiate a terra oppure a mani unite con le dita sovrapposte appoggiate sul basso ventre. Le gambe possono essere leggermente divaricate, oppure gambe e piedi possono essere distesi e appoggiati l'uno sull'altro, o ancora una delle gambe può essere piegata e aperta con un piede appoggiato con il tendine di Achille sopra la caviglia dell'altro. Quest'ultima posizione può essere cambiata alternando l'altra gamba durante l'esecuzione della pratica. La bocca è chiusa ma non serrata, le palpebre socchiuse, lo sguardo è fisso nel vuoto, a circa due metri verso l'alto, sulla verticale della punta dei piedi. Questa postura è indicata per le persone deboli e ammalate, anergiche e convalescenti. Si presta però come posizione utilizzabile al risveglio, per monitorare il corpo e le sue funzioni dopo il sonno, o prima di addormentarsi, per rilassare il corpo e le tensioni del giorno, attraverso uno screening corporeo in completo relax.



Fig. 3 posizione supina, mani sul Dantian inferiore

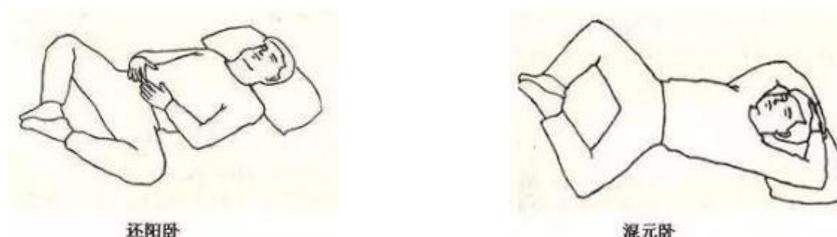


Fig. 4 posizione supina a gambe divaricate e mani sui Dantian inferiore e superiore.

La posizione sdraiata su un fianco, prevede l'appoggio sul fianco destro del corpo, con il capo appoggiato comodamente su un cuscino di altezza adeguata e il mento leggermente rientrato.

Il braccio destro è flesso al gomito, con la mano poggiata sul cuscino, a poca distanza dal volto, palmo rivolto in alto, dita flesse. Il braccio sinistro allungato, lungo il fianco in modo naturale, con la mano appoggiata a palmo rivolto in basso. Il busto è leggermente flesso in avanti, la gamba destra è distesa, la sinistra è leggermente flessa e appoggiata sulla destra, a livello del ginocchio, con il piede posto posteriormente. Le gambe possono anche essere flesse entrambe, con la gamba superiore appoggiata sulla sottostante, dove in caso di algie si interpone un cuscino fra le due. La bocca è chiusa, le palpebre socchiuse, lo sguardo fisso nel vuoto a circa due metri in avanti, in linea con la punta delle dita dei piedi.

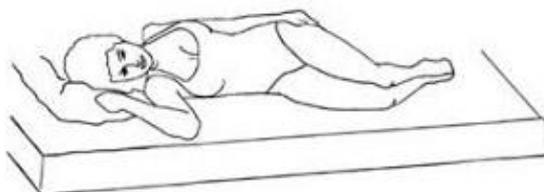


Fig. 5 Posizione supina, sul fianco destro.

La scelta del fianco destro come piano corporeo, implica l'appoggio del fegato e riduce la pressione sul cuore. Questa posizione può essere adottata per favorire un riposo rigenerativo e il rilascio di tensioni emotive accumulate, sia in soggetti debilitati che sani, i quali scelgono però posture più attive per evitare addormentarsi.

In caso di patologie di organi interni toracici, si sceglie il lato sano, come nel caso di reflusso gastrico, (*Qini* di ST) o nel caso di patologie temporanee o croniche, legate a cuore, polmoni, fegato, milza, colon ascendente o discendente. I reni giovano della posizione supina normale o sdraiata di fianco, con un supporto fra gli arti inferiori, con il corpo coperto.

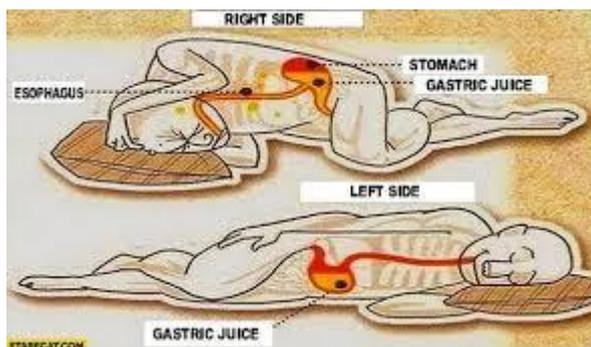


Fig. 6 effetti della posizione supina di fianco in caso di patologia gastrica

Nella pratica del Qi gong a fini rigenerativi del Qi e del Jing, nelle posizioni da sdraiati come in quelle erette, il corretto allineamento della colonna vertebrale sia nella posizione supina normale che di fianco, risulta di particolare importanza, per facilitare la corretta circolazione di Qi lungo la colonna e la giusta distribuzione del sangue agli organi e arti, evitando stiramenti e contratture dei muscoli che andrebbero a bloccare il Qi nei vari distretti.



1. Posizione Supina

2. Sul fianco destro

3. Sul fianco sinistro



Le posizioni sdraiate e di fianco, in genere facilitano il sonno e il rilassamento. Nel Qi gong che è una pratica svolta per il controllo sull'energia, vengono scelte per fini terapeutici o per esercitarsi nelle differenti possibilità di regolare il respiro, sentirne gli effetti sul corpo e sulla mente nelle fasi preliminari di sensibilizzazione al Qi e per indurre un maggiore stato di tranquillità senza lo sforzo dovuto al mantenimento delle posture più attive in piedi e sedute

La postura in cammino, è la versione dinamica della postura in piedi, coinvolge gli arti superiori.



Fig. 7 Postura dinamica – passo base

Si esercita in uno stato di tranquillità e di calma, concentrando l'attenzione sulla parte inferiore dell'addome, mentre si avvanza lentamente.

Le posture in cammino si esercitano con movimenti degli arti sia inferiori che superiori, avanzando nello spazio, sia davanti che indietro, girandosi e piegandosi.



Fig. 8 Posture in cammino - passi base del Qi gong dinamico.

Ogni passo viene eseguito con un movimento che parte dai talloni, toccando delicatamente terra con i calcagni, prima che tutta la pianta venga posata al suolo. Ad ogni passo il peso del corpo viene trasferito da un piede all'altro.

Le braccia oscillano, avanzano o indietreggiano, in coordinazione con i movimenti delle gambe. Le mani sono chiuse a pugno ma non serrate, oppure sono aperte e possono eseguire diversi movimenti in relazione allo scopo della forma di Qi gong prescelta, atteggiando posizioni di raccolta o rilascio dei palmi. Il torace, la schiena, la testa e il busto sono privi di tensioni ma sono dritti e orientati, le spalle e i gomiti rilassati, lo sguardo rivolto all'interno.

Una forma di camminata preliminare, è quella che oscillando va a colpire alternativamente la parte bassa dell'addome e della schiena. Oppure quella che avanzando un passo alla volta, muove le braccia e le mani spingendo avanti e indietro, raccogliendo o rilasciando, coordinandosi al movimento delle gambe e dei piedi che eseguono passi in avanti.

Le differenti posizioni del corpo producono effetti diversi e nel compiere una scelta, è necessario tener conto dell'età della persona, delle condizioni fisiche, di un'eventuale patologia ed altri fattori.

Le posizioni in piedi statiche e in cammino, aiutano a migliorare la forma fisica delle persone di mezza età o di chi si trova in condizioni di salute mediamente buone.

La posizione seduta e sdraiata sono invece adatte ed adattabili a persone anziane, a persone con costituzione debole o per chi è gravemente ammalato.

È possibile tuttavia adottare, qualsiasi posizione sia utile o necessaria a fortificare un particolare scopo o aspetto del Qi.

La postura più consigliabile per l'esecuzione degli esercizi di Qi gong o di ginnastica per la salute, è quella eretta in piedi, perché permette risultati migliori in quanto connette più direttamente il microcosmo uomo, con il macrocosmo universo, ossia l'ambiente esterno (celeste e terrestre) e l'essere umano.

Nella medicina cinese la triade cielo-uomo-terra, rappresenta il sistema di riferimento della Creazione, dall'uno attraverso il due al tre, che produce i diecimila esseri e cose, con il Cielo Tian (yang) sopra, la Terra Tu (yin) sotto e tra loro l'uomo *Ren* che prende origine dalla reciproca influenza delle forze celesti e terrestri nel corpo e nella forma, come nell'energia e nella coscienza, ed è sottoposto ai principi etici e fisiologici celesti (innati) e terrestri (acquisiti), ponendosi come intermediatore di tali forze oltre che come risultato della loro unione.

La postura seduta, può essere utilizzata per esercitare movimenti di inspirazione ed espirazione che inducono in modo volontario la distribuzione del respiro nel torace o nell'addome, con riflessi sul muscolo diaframmatico e spostamenti di energia nei diversi Dantian, stimolando la circolazione e l'accumulo del Qi in queste aree per trasformarlo. Le posture sdraiate, sono spesso finalizzate ad un lavoro sull'energia durante una convalescenza, in caso di malattie e debilitazione poiché irrorano maggiormente i tessuti e gli organi attraverso il sangue e i liquidi, portando ad un recupero della forza e migliorando lo stato di salute, poiché il Qi si rigenera.

Sia la postura seduta sia quella distesa, sono poco consigliabili negli esercizi prolungati, per non correre il rischio di addormentarsi, mentre sono ovviamente preferibili quando l'obiettivo è proprio quello di rilassarsi per indurre un buon sonno e il riposo del corpo.

Per ottenere questi risultati dalla pratica del Qi gong, è necessario allenarsi lentamente e con costanza nelle diverse posture, in modo opportuno ad ogni condizione fisica, mirando all'equilibrio posturale, soprattutto nella postura in piedi, per poterlo mantenere senza tensione e senza sforzo, cercando di trasferire il peso gravitativo "morbidamente", con progressivi miglioramenti che nel tempo daranno risultati. Alcuni aspetti dell'applicazione della postura eretta vanno per questo sottolineati.

Ad esempio riuscire ad avere la sensazione di testa sospesa, cioè la sensazione che la testa sia "appesa al cielo con un filo" dal punto *Baihui* 20Du, tenendo gli occhi semiaperti, lo sguardo fisso in avanti, la mandibola rientrata, la bocca chiusa o semichiusa mentre la punta della lingua tocca gli incisivi superiori, connettendo Dumai a Renmai e creando all'interno del corpo un circuito circolare, più noto come "Piccola circolazione Celeste" che è una fra le tecniche del Qi gong eseguibile sia in piedi che da seduti. Conosciuta anche nelle pratiche spirituali d'Oriente, nella postura base in piedi del Qi gong a questo circuito si collegano i punti 1Ki *Yongquan* dei piedi, 1Renmai *Huiyin*, 17Renmai *Shanzhong* lungo la colonna e 20Dumai *Baihui* sulla testa, come in una Y rovesciata, l'allineamento tra testa e coda, dal capo al coccige viene radicato al suolo.

L'assetto della colonna, è il cardine per il rilassamento e la distensione della regione lombare che favorisce l'assimilazione dell'energia celeste Yang Qi (Tian), attraverso l'estremità encefalica e dell'energia terrestre Yin Qi attraverso i piedi.

Altre avvertenze da ricordare sono di mantenere i piedi paralleli e aperti quanto le spalle, le ginocchia flesse come si fosse a cavallo, le braccia appese alle spalle, le ascelle vuote in misura di uno spazio atto a contenere la forma di un uovo.

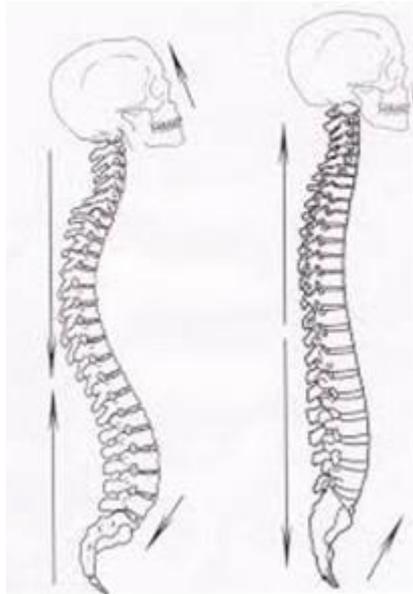


Fig. 9 Posizione base del Qi gong e vettori di spinta per l'allineamento posturale della colonna.

Ricordando le funzioni di “antenna”, riguardo la posizione del corpo e dei suoi orientamenti nello spazio tra “cielo e terra”, si comprende come sia necessario ritornare più volte e da diversi punti di vista sul criterio della postura come corretto allineamento, portamento e atteggiamento posturale.

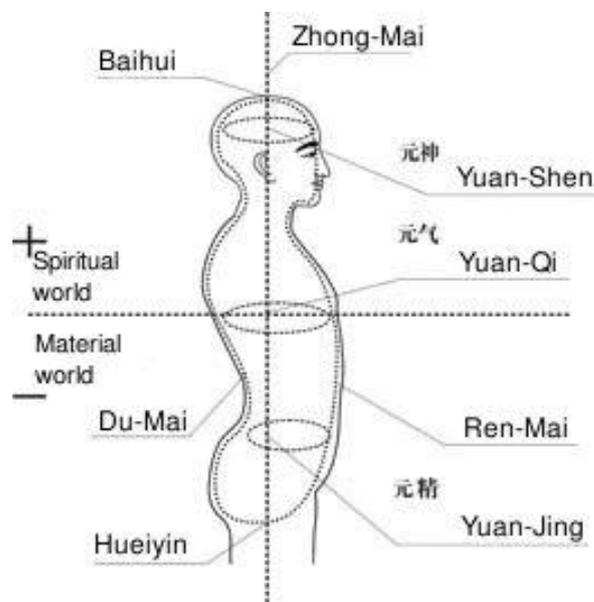


Fig. 10 Allineamento dei Dantian lungo la colonna e loro corrispondenza con i Tre Tesori

Regolare il respiro significa osservare e porre attenzione al respiro.

Normalmente si respira attraverso il naso e attraverso la bocca in modo spontaneo, automatico.

Nel Qi gong, si prende coscienza di questa funzione autonoma e si esercita un controllo volontario sulla respirazione, individuando innanzi tutto, la modalità ritmica primaria dell'inspirazione (ingresso dell'aria circostante) e dell'espirazione (uscita dell'aria immessa all'interno del corpo).

Questo prendere coscienza della respirazione dà luogo a schemi respiratori differenziati, focalizzati principalmente nella zona inferiore dell'addome ma che possono coinvolgere anche l'area toracica, per riflesso o per volontà e che possono essere così brevemente riassunti:

- Respirazione addominale naturale, in cui la parte bassa dell'addome si riempie immettendo aria dalle narici e si svuota, rilasciando aria dalle narici o dalla bocca in modo naturale.
- Respirazione addominale inversa, in cui la parte bassa dell'addome si svuota ritirandosi indietro, immettendo aria dalle narici (inspirazione). Si riempie, espandendosi in avanti e rilasciando aria dalle narici o dalla bocca (espirazione), a ritmo normale (respirazione taoista).
- Respirazione addominale intervallata da pause regolari tra un atto respiratorio e l'altro, dove il respiro viene trattenuto per un certo tempo tra l'inspirazione e l'espirazione o al termine di ogni ciclo respiratorio (inspirazione-espirazione).
- Respirazione alternata di inspirazione dalle narici ed espirazione dalla bocca, durante la quale vengono emessi con l'espirazione suoni diversi che generano forze differenti nelle cavità addominale e toracica, (respirazione tuna).

Le prime due modalità base della respirazione esercitano, tendono, stirano e rilasciano, i muscoli retti e trasversi dell'addome, attraverso l'espansione/inspirazione e la contrazione/espirazione.

Nella respirazione naturale, l'espansione e la contrazione dell'addome producono un massaggio dei visceri e una mobilitazione delle strutture muscolari lisce più profonde, rinforzando la funzionalità intestinale e urinaria, l'eliminazione di tossine e ristagni, la stimolazione dei diversi punti vitali attorno all'area addominale sottosternale.

Nella respirazione addominale inversa, la contrazione dell'addome prima e l'espansione dell'addome dopo, generano l'ossigenazione e l'attivazione dell'energia renale, contribuendo alla produzione e distribuzione del calore vitale corporeo, con accumulo di Jing Qi nel Dantien inferiore.

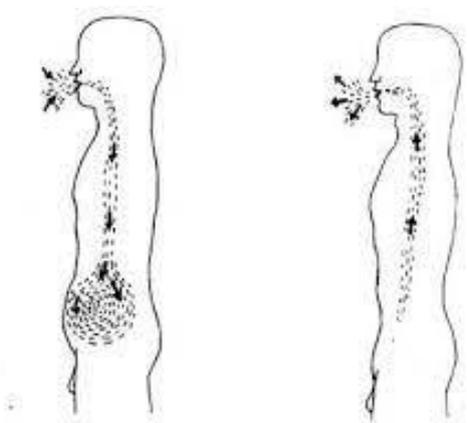


Fig. 11 Respirazione addominale naturale

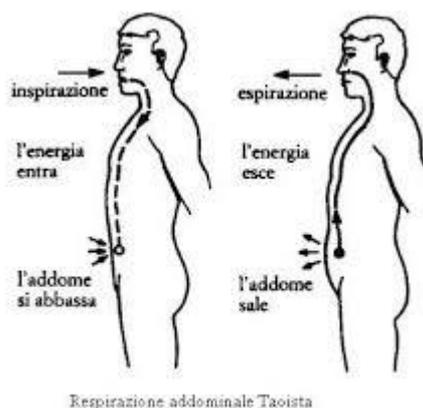


Fig. 12 Respirazione addominale inversa

Il terzo schema respiratorio (respirazione intervallata da pause) tende ad aumentare la pressione interna nella cavità addominale e favorisce la circolazione del sangue verso le parti superiori del corpo, elasticizzando il diaframma. Migliora la distribuzione del Qi e il suo consolidamento interno.

La quarta modalità respiratoria, emettendo o vocalizzando suoni di diversa altezza e tonalità, nel rilascio dell'aria immagazzinata attraverso il respiro, produce vibrazioni sonore che si propagano amplificate dalle cavità toraciche o addominali coinvolte e vanno ad interessare gli organi interni e i distretti fisiologici circostanti, influenzando guarigione e prevenzione delle malattie.

Scegliere i metodi di regolazione che meglio si adattano alle proprie condizioni fisiche, necessita della guida di un maestro o di un'esperienza personale che procede per gradi, cominciando dal respiro naturale. Iniziando come principianti, dal prendere confidenza con il respiro attraverso un'inspirazione e un'espiazione consapevole, si mira a favorire la calma, il rilassamento e l'equilibrio nel sistema propriocettivo di sé stessi, imparando a modulare il ritmo, l'intensità e la durata della respirazione.

Da qui si può regolare la respirazione in modo volontario e qualunque sia lo schema respiratorio prescelto si favorirà un respiro sottile, profondo, lento, lungo e costante che darà uniformità e piacevolezza alla pratica, senza sforzo.

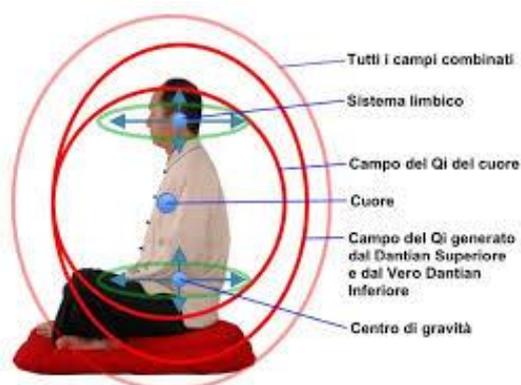


Fig. 13 Posizione seduta e respirazione meditativa

Regolare la mente significa entrare in uno stato di tranquillità mentale e di normalizzazione delle funzioni fisiologiche degli organi interni, attraverso un'intenzione cosciente.

Questa è una delle caratteristiche principali del Qi gong che lo contraddistingue da ogni altro genere di pratica e terapia. Oltre all'autodisciplina, questa condizione è favorita dall'acquisizione dei due precedenti passaggi, cioè saper tenere una postura corporea rilassata e saper respirare in modo ritmico e circolare, equilibrando la fase di inspirazione con la fase espiratoria nella distribuzione del respiro in tutto il corpo, generando il Qi vitale dall'interno.

Per ottenere nella pratica tutto ciò si possono usare diversi metodi:

- Inducendo attraverso il monitoraggio del corpo, il rilassamento delle diverse parti, dal capo al collo, dal collo alle spalle, dalle spalle alle braccia e poi alle mani, dal torace all'addome dall'addome alle cosce e poi alle gambe, dalle gambe ai piedi e dita dei piedi, come a "pettinare" il corpo, ripercorrendo diverse volte il percorso.
- Ripetendo una frase significativa lentamente, più volte o visualizzando un particolare ambiente, o un colore, o un'immagine emozionalmente positiva.
- Contando il numero dei respiri nella fase di inalazione e nella fase di espirazione, trovando un ritmo che armonizzi l'aria inspirata con l'aria espirata.

- Concentrando l'attenzione su una particolare area del corpo, rilassandola dall'interno attraverso il respiro e il rilascio muscolare superficiale e profondo. Nel Qi gong la parte più comunemente utilizzata è il Dantian inferiore, la zona intorno e sotto l'ombelico, che viene considerato il vero Dantian.
- Utilizzando il Qi gong nelle posture base in piedi, sedute, sdraiate o dinamiche, con una respirazione volontaria e naturale che guida i movimenti, mantiene la stabilità e l'equilibrio, permette di restare vigili e rilassati, scaricando la gravità corporea nei piedi e nel coccige, favorendo l'allineamento della colonna con la testa ben appoggiata sulla base del cranio.

La pratica del Qi gong che inizia dai movimenti preliminari di riscaldamento delle articolazioni e del tronco ed entra nelle posture statiche o dinamiche delle diverse forme, ha come conseguenza principale la regolazione della mente e dei pensieri che vi abitano come cavalli selvaggi. Per questo è una pratica corporea che al di là delle diverse intenzioni e scopi, produce benessere ed aiuta le persone a svolgere meglio la propria vita, favorendone la salute e la longevità.

I risvolti di questa pratica sulla qualità di vita delle persone sono a volte sottili ed altre più manifesti. Dimostrano la variabilità di effetti ed estensioni che questa pratica millenaria, nelle forme di esecuzione più note, contiene nei suoi esercizi, a seconda di come vengano applicati i suoi fondamenti e principi, i quali impattano in modo diverso su ogni persona e sulle sue condizioni, ma sono imprevedibilmente efficaci su tutti.

A volte si può constatare sulla maggior parte dei praticanti, un miglioramento delle condizioni fisiche generali e dei sintomi cronici dove presenti, il riequilibrio delle *energie cicliche*, legate ai cambi di stagione o ai passaggi dell'età, dove utilizzare questa pratica produce benessere, migliora l'umore, la forma fisica e riaccende la vitalità, dedicandogli ogni giorno un po' di tempo.

Si riferiscono migliorate condizioni nella qualità del sonno e il sollievo di diversi disagi, soprattutto a livello articolare e muscolare. Un aumento della resistenza fisica e delle difese immunitarie, un più agile metabolismo corporeo.

I praticanti che si inoltrano nelle forme di esercizio più complesse od avanzate, ne comprendono gli effetti sul sistema nervoso e neuroendocrino, attraverso un potenziamento di alcune abilità naturali, come una maggiore capacità di concentrazione e attenzione prolungata, una maggiore costanza nello stato di equilibrio interiore, una migliore gestione dello stress.

Per chi pratica arti marziali o per chi aggiunge il Qi gong ad altre pratiche corporee, come gli sport estremi ad alto stress fisico e fisiologico, gli effetti di questa pratica sono complementari allo scopo e quando parte del training di addestramento, possono aumentare la performance, abbreviare i tempi di recupero fisico, acuire le capacità di senso, sviluppare la forza esplosiva dei muscoli ed altre non comuni capacità fisiche.

Per chi si occupa di terapia, meditazione e tecniche energetiche, il Qi gong può essere una pratica di grande supporto nel miglioramento e nutrimento costante della propria energia vitale, in alcuni casi una pratica per la difesa della propria salute. Per la cura dell'altrui salute attraverso la proiezione esterna del Qi, il Qi gong è uno dei pochi metodi che può addestrare questa possibilità.

I metodi per praticare Qi gong sono innumerevoli e numerose le varianti che un esercizio o un sistema di esercizi ha sviluppato nel tempo dimostrando la sua efficacia nel lavoro con il Qi e negli effetti sul Qi. Tutte le forme si fondano sulle stesse teorie e principi guida e pongono sempre in primo piano la necessità di entrare in uno "stato di tranquillità e quiete" che è alla base di tutto, ed è strettamente collegato ai tre aspetti fondamentali della pratica del Qi gong:

- Regolare la mente
- Regolare il respiro
- Regolare della postura del corpo.

I concetti cardine nei diversi sistemi del Qi gong secondo gli insegnamenti del Maestro Jeffrey Yuen: obbiettivi pratici, valenze mediche, significati filosofici e spirituali.

Il Maestro Yuen illustrandone gli ideogrammi, ribadisce che i concetti cardine del Qi gong e di ogni pratica di Qi gong, sono i tre aspetti basilari della Postura (*Shi*), del Respiro (*Qi*), dell'Intenzione (*Yi*) e aggiunge alle classificazioni di carattere generale, alcune importanti considerazioni che sono interessanti da punto di vista pratico e non solo teorico, per ognuno di loro.

La sua prima considerazione è di osservare il Respiro.

Se l'inalazione è più lunga dell'espiazione questo avrà l'effetto di *tonificare* il Qi dell'organismo, le funzioni fisiologiche, gli organi e i visceri, i canali che si sceglie di interessare.

Se al contrario l'espiazione è più grande o lunga dell'inalazione, l'esercizio produrrà l'effetto di *ridurre* un eccesso o di "chiarificare" e "purificare" gli eccessi da calore.

Se poi la respirazione dipende dal naso (inalazione) o dalla bocca (espiazione), anche questo ha un suo effetto differente e particolare.

Quando si usa la respirazione, con l'inspirazione attraverso il naso ed l'espiazione dalla bocca, in genere si ottiene l'effetto di *tonificare* una funzione, un organo o un meridiano, inspirando dalle narici ed espirando dalle narici, utilizzando il respiro secondo tempi diversi.

Si ottiene invece l'effetto di *ridurre* un pieno o una condizione patologica di una funzione, organo o meridiano, inspirando aria dal naso ed espirando aria dalla bocca, adottando un tempo più lungo nella fase di espiazione.

Si può riassumere l'uso di questa tecnica del respiro, nel seguente modo:

- inalazione > espiazione = Tonificazione (respirando dal "naso" e rilasciando dal "naso")
- Inalazione < espiazione = Riduzione (inspirando dal naso ed espirando dalla "bocca").

Questi dettagli completano e definiscono alcune delle differenti modalità di

- respirazione naturale,
- respirazione naturale inversa
- respiro alternato con pausa

da un punto di vista più terapeutico e medico, mostrando quanto fine può essere la manipolazione del respiro con le sue tecniche.

La respirazione con l'emissione dei suoni o delle vocalità associate ai diversi sistemi di Qi gong, come quello dei "Sei suoni curativi" ad esempio (per ricordare il più conosciuto), risentono di ulteriori considerazioni che qui non verranno accennate, rimandando al "Qi gong dei 6 suoni curativi" del Maestro J. Yuen.

Riguardo alla Postura che può essere statica o dinamica, Jeffrey Yuen fa riferimento ad un termine che si può tradurre come "allenamento a stare in piedi" (in inglese "Standing Training") dicendo che nel momento in cui si sta in piedi, la postura ha un effetto sui Reni ed "essendo i reni fondamento del corpo", si comprende perchè la maggior parte delle pratiche del Qi gong siano svolte in posizione eretta.

Inoltre anche se si è in piedi in una postura statica, questa può differenziarsi secondo gli atteggiamenti degli arti superiori, cioè delle mani e delle braccia che possono muoversi o non muoversi.

Quando si è in una postura statica vi sono fondamentalmente quattro possibilità.

- Si può stare in piedi su tutte e due le gambe con ambedue i piedi appoggiate a terra.
- Si può stare in piedi con una gamba e il suo piede sollevati da terra.

Quando ambedue le gambe sono appoggiate a terra, questa posizione avrà un effetto sullo Yang del Rene, quando invece una sola gamba sarà appoggiata con il piede a terra, questo avrà un effetto sullo Yin del Rene.

Le altre due possibilità sono

- la postura seduta
- la postura sdraiata

Nella posizione da seduti, questa avrà effetti sulla Milza, nella posizione da sdraiati questa avrà effetti sul Polmone.

In generale le tre rispettive posture in piedi, seduta e sdraiata, avranno effetti sui tre riscaldatori e sul Triplice Riscaldatore il San Jao, che regola le “vie dell’acqua”, intendendo con questo la circolazione dei Liquidi Organici e la loro formazione, produzione e distribuzione.

La posizione in piedi farà effetto sul Riscaldatore inferiore e sui Reni che in esso sono alloggiati, la posizione seduta sul riscaldatore medio e sulla Milza che in questo alloggia insieme al suo viscere, la posizione sdraiata avrà effetti sul riscaldatore superiore e sul Polmone che di questa cavità prende il maggior spazio con i suoi due distretti destro e sinistro. Quando si lavorerà su questi tre aspetti posturali, si starà lavorando sul Triplice Riscaldatore o San Jao, con le rispettive corrispondenze relative ai Tre Tesori e Cinque Sostanze fondamentali.

Invece le posture dinamiche, fondamentalmente associate all’idea del “camminare” e alle “camminate” del Qi gong, avranno effetti sul Fegato, organo della loggia Legno, preposto alla messa in movimento, alla diffusione e circolazione del Qi in tutto l’organismo.

Da queste considerazioni Jeffrey Yuen orienta il lavoro con il Qi gong sui dodici meridiani principali di agopuntura, definendo posture, movimenti e tecniche di respiro, che possono avere effetti su organi e visceri, quando se ne applicano i principi di esecuzione secondo obiettivi intenzionali. Ad esempio suggerisce che volendo avere effetti sul meridiano del polmone e con questo sull’organo corrispondente, si può pensare di utilizzare la postura distesa. Volendo invece lavorare sul Grosso Intestino, viscere associato all’organo Polmone, si può mantenere la postura sdraiata compiendo anche un piccolo movimento delle mani. Sottolinea che un meridiano Yang coinvolge il movimento, mentre un meridiano Yin implica la stasi.

Su questi principi quindi, si basano i consigli per formulare esercizi di Qi gong o dare esercizi ai pazienti con il fine di ottenere il bilanciamento dei canali, armonizzare organi e visceri e favorire quell’equilibrio energetico che è alla base di un corretto scorrere del Qi nell’organismo.

Ad esempio in un paziente che soffre di bronchite, dovuta ad un deficit di Qi del Polmone, si può consigliare un qualsiasi esercizio che coinvolga una postura sdraiata, con un movimento delle mani davvero molto piccolo. Quando sussiste un deficit di Qi di Polmone, la posizione che più riposa il corpo, irrorata e riossigena il riscaldatore superiore dove i polmoni alloggiati, è proprio quella distesa, che favorisce tra l’altro uno stato di meditazione rigenerativo. Si è in meditazione ogni volta che si assume una posizione corporea senza nessun movimento esterno.

In molte forme di meditazione infatti, il movimento è interno, si lavora con la visualizzazione e sui pensieri. In questo caso si lavora internamente sul respiro e sul pensiero giacendo sdraiati, in postura statica, focalizzandosi sul respiro e sul Polmone.

Nel caso in cui un paziente abbia una condizione legata al fegato, si può consigliare invece una forma di esercizio Qi gong legata al camminare. Ad esempio prendendo un soggetto con un deficit di sangue di Fegato, gli si può consigliare di camminare, senza alcun movimento delle mani e respirando attraverso il naso, in modo tale che la fase di inspirazione sia più lunga della fase espiratoria, ottenendo in questo modo un effetto di tonificazione dell'organo. Si possono quindi sviluppare esercizi in relazione alle necessità dei pazienti.

Dopo aver trattato il respiro e la postura, resta una terza componente che riguarda l'intenzione. Questo terzo aspetto in termini di Qi gong dei dodici meridiani, coinvolge l'immaginazione e la visualizzazione della traiettoria di un meridiano specifico, differenziando il Qi gong da una normale terapia ginnica, perché normalmente quando si esegue un esercizio ginnico, non si è tenuti a fare una visualizzazione interna del movimento.

La visualizzazione come l'immaginazione, implicano degli effetti neuromotori e neurofisiologici, con riflessi locomotori, respiratori e psicocorporei che amplificano la consapevolezza propriocettiva del corpo e ne modulano in termini psicocorporei, l'identità somatopsichica. Essendo funzioni della mente e dell'intenzione, in modo meno evidente ma altrettanto reale, possono agire sul flusso del Qi interagendo con la sua circolazione.

Quando si allena la capacità corporea della propriocezione, si possono provocare reazioni fisiologiche solo pensandole. Come questo si possa spiegare a parole è difficile, ma si può capire pensando all'effetto che produce l'idea di tagliarsi con un vetro, urtare le spine di un cactus, prendere una scossa di corrente, scottarsi con il fuoco, bere il succo di un limone, pensare all'odore di pesce marcio, correre per prendere un autobus di corsa, oppure ricordare un evento positivo o negativo vissuto. Questi esempi, dimostrano cosa è possibile attivare con l'immaginazione e la visualizzazione per azione riflessa.

Nel Qi gong è possibile attivare per azione diretta, questa rete neurosensoriale e neurovegetativa che nel corpo sono strettamente interconnesse e pur essendo sotto il controllo del sistema nervoso autonomo, come ad esempio il respiro, possono ricadere sotto il controllo volontario reso possibile dall'intenzione. In questo modo l'intenzione, la visualizzazione e l'immaginazione divengono strumenti per intercettare ed attivare il sistema di risposta propriocettiva corporea, influenzando il flusso del Qi e la sua circolazione.

Jeffrey Yuen pone spesso l'accento sul fatto che quando si esegue un esercizio fisico o ginnico ascoltando musica o guardando un video, non si stia veramente facendo Qi gong e che non lo si farà a lungo in questo modo, dato che l'intenzione è la cosa più importante nella pratica. Ricorda che i cinesi dicono: "dove va la mente lì va il Qi", "Where the mind goes Qi follows" e che la mente sempre dirige e direziona il Qi.

Nella pratica del Qi gong, è importante che la mente sia interiorizzata (il focus e l'intenzione), come importante è porre l'attenzione ad un organo in particolare, ad una certa area o ad un meridiano specifico durante la sua esecuzione. Aggiunge altresì che spesso, il Qi gong è basato sulla numerologia, come tutta medicina cinese e le sue teorie, portando ad esempio il "Qi gong dei 5 animali", oppure il "Qi gong dei 6 suoni curativi" o gli "8 pezzi di Broccato". Intorno a questa relazione con la numerologia vi sono implicazioni con i meridiani e applicazioni sui meridiani stessi.

Il suono lavora a livello della differenziazione e dal punto di vista religioso si parla di canto. Il suono intende far vibrare gli organi interni e già negli scritti di Sun Simiao si parla dei Sei Suoni curativi. Questi concetti presuppongono l'idea di elevare le frequenze vibratorie del Qi nel corpo e con ciò, trasformare differenziando, il Qi denso o grezzo o congesto, in Qi mobile, rarefatto e più sottile. Funzione preposta ai sei visceri.

Anche negli esercizi dei Cinque Animali si articolano dei suoni. Attraverso l'uso dei suoni l'individuo può esprimere anche le sue emozioni. Nel momento in cui si esprime un'emozione, la si porta ad un livello di consapevolezza diverso, questo coinvolge il Sangue, gli Organi e le Ben Shen.

Il primo è tesaurizzato dagli organi che ne sono pieni, i secondi sono le dimore delle Ben Shen, le terze vi alloggiavano come impronte spirituali lasciate dallo Shen all'atto della nascita. Nel Qi gong dei Cinque Animali, oltre a cinque diversi movimenti, si articolano cinque diversi suoni.

Nel periodo Song, la Medicina Cinese pone un'attenzione particolare ai meridiani straordinari o vasi straordinari, i quali tesaurizzano il Jing e lo conducono attraverso la Yuan Qi nei percorsi corporei agli Organi e ai Visceri, attraverso successive e continue trasformazioni. Del periodo Song sono infatti gli Otto pezzi di Broccato e il Qi gong che lavora sugli otto vasi straordinari e sul Jing.

Come si può intuire e vedere, ogni sistema di Qi gong lavora con esercizi che sono differenziati in relazione a diversi meridiani, livelli, strati del corpo, energie, organi, visceri, sostanze e tesori.

In medicina cinese come illustra J. Yuen, ci sono sei sistemi di meridiani, essi rappresentano sei strati energetico-anatomici che procedono dalla superficie alla profondità del corpo:

- dalla pelle ai muscoli
- dai vasi alla carne
- dalle ossa al midollo

Da questi strati anatomici si stabiliscono le relazioni con tre livelli di energia (Qi) :

- Wei Qi
- Ying Qi
- Yuan Qi

per i quali si possono stabilire, in una prospettiva medica del Qi gong, connessioni con i sistemi dei meridiani principali, secondari e straordinari:

- dalla pelle ai muscoli, si avranno rispettivamente i territori cutanei chiamati *Pi bu* e i *Meridiani Tendino Muscolari*, in relazione con Wei Qi.
- Dai vasi alla carne, si avranno rispettivamente i vasi luo *Jing Luo Mai* e i *Meridiani Principali*, in relazione con Ying Qi
- Dalle ossa al midollo, si avranno rispettivamente i *Meridiani Distinti* e i *Meridiani Straordinari* in relazione con Yuan Qi

Ogni stiramento o movimento del corpo e degli arti che si esercita sui tendini, sui legamenti e sui muscoli, avrà un effetto al livello dei Meridiani Tendino Muscolari, mentre gli stiramenti e i movimenti corporei che esercitano un'azione sulla frequenza cardiaca, riguarderanno gli effetti al livello dei Meridiani *Jing Luo*.

In genere nel Qi gong, non si osservano grandi azioni sulla frequenza cardiaca, ma un aumento della temperatura corporea, per cui i principali sistemi di Qi gong non vengono intesi come pratiche cardio-vascolari, quanto e piuttosto, come pratiche energetiche con risvolti fisiologici, propriocettivi e psicologici, determinati da esercizi fisici di respirazione e movimento guidati dall'intenzionalità.

Come è noto il Qi gong si svolge come pratica corporea morbida e lenta negli atti e nei movimenti.

Chi pratica Tai Chi ad esempio, durante la pratica può sudare molto, sebbene la frequenza cardiaca rimanga bassa. In questo aspetto il Tai Chi è assimilabile a una forma di Qi gong, per quanto il Qi gong non sia il Tai Chi. Come sottolinea J.Yuen, il Tai Chi ha i suoi principi che non necessariamente il Qi gong segue, sebbene il Tai Chi come il Qi gong, coinvolga i tre elementi della postura, del respiro e dell'intenzione. È questa un'altra delle differenze che caratterizzano il Qi gong, rispetto ad altre discipline che lavorano con l'energia e il Qi.

Nell'ambito del lavoro con il Qi gong volendo interessare il livello Yin che coinvolge i Meridiani Luo e i Principali, si dovrà tenere conto che si avranno effetti sul Sangue e che verrà coinvolta questa sostanza vitale. Avere un effetto sul Sangue, vuol dire avere un effetto sullo Shen.

Ciò vuol dire avere e mantenere una particolare "intenzione" durante l'esecuzione degli esercizi, mirata al particolare scopo per il quale un determinato sistema di Qi gong viene praticato.

Ogni volta che si inizia un processo di visualizzazione, si ha un effetto sulla mente e quindi, sul flusso del Qi che coinvolge il sistema dei canali o meridiani che si sceglie di trattare.

Per lavorare sulla Yuan Qi ad esempio, si dovranno sottoporre a stress le ossa che contengono il midollo. In genere si ottiene questo scopo, utilizzando tipologie di esercizi isometrici che operano una pressione sui tendini e automaticamente sulle articolazioni. Per conseguenza si induce uno stress osseo ed articolare che focalizzando l'intenzione sulle ossa, intercetta il livello Yuan Qi.



Il tipo di Qi gong che riguarda i "12 meridiani di agopuntura" proviene dalla tradizione Buddista.

Possiamo vedere infatti dei Monaci, nelle posizioni che illustra, quella che si può chiamare la Tavola delle 12 posture di Bodhidharma. Sono dodici esercizi, uno per ogni meridiano.

Dato che ognuno di questi coinvolge il movimento, tutti gli esercizi avranno un effetto sui muscoli e per conseguenza sui canali Tendino Muscolari.

Se nell'esecuzione pratica, l'intenzione verrà rivolta alla direzione del meridiano Tendino Muscolare, il movimento dell'esercizio produrrà effetti sul meridiano Principale.

Tavola delle 12 Posture di Bodhidharma

Questo perchè la fascia del meridiano tendino muscolare ricalca, decorre parallelamente e a nastro, sul meridiano principale e perché c'è un coinvolgimento dell'intenzione.

Attraverso stiramenti, mobilitazioni e movimenti degli arti e del corpo, è possibile trattare i rispettivi percorsi dei meridiani principali, utilizzando l'impalcatura dei tendino muscolari, ricordando che ogni meridiano collega un organo, un viscere e ne comanda la funzione, che è il percorso associato con il quale l'organo o il viscere comunica con l'esterno e l'interno corporeo, che è soprattutto la via di trasporto del Qi e delle sue forme di energia differenziata, con un proprio movimento energetico specifico e un altro più generale, che i meridiani sono vie di collegamento e comunicazione nell'uomo e ne definiscono i diversi aspetti ed assetti energetici e che sono regolati da regole e ritmi.

Quando si pratica Qi gong, mettendo in azione il Wei Qi come in un esercizio tendino muscolare, questo non richiede di porre attenzione al percorso interno, pur producendo effetti, anche su aspetti interni come il cambiamento di umore ad esempio. Quando si focalizza l'intenzione invece, questo produce effetti sul Ying Qi e quindi sul flusso del meridiano Principale.

Jeffrey Yuen dice che non c'è sostanziale differenza tra i diversi sistemi dei meridiani, perchè in realtà i diversi sistemi dei meridiani, rappresentano livelli di coscienza, più si diventa consapevoli più ci si addentra in profondità nei percorsi della propria vita. Wei, Ying, Yuan, rappresentano livelli dell'esistenza. I livelli in cui noi viviamo, dipendono dal nostro livello di consapevolezza personale. Divenendo più consapevoli di sé stessi, ci si addentra in profondità nel proprio essere e nel processo di autoconoscenza. Quindi gli stessi esercizi hanno effetti diversi in persone diverse, perché diversi sono i livelli di coscienza.

Da questo presupposto, la pratica del Qi gong è un invito all'autocoltivazione, cioè alla presa di consapevolezza progressiva di sé e del proprio esistere nel mondo. Lo scopo della pratica non è fare gli esercizi fatti meglio, ma favorire maggiore consapevolezza e autoconoscenza e con esse un miglior comfort con sé stessi, uno stato di armonia e benessere, di cui risentirà non solo la propria vita, ma anche quella degli altri e di ciò che ci circonda. Yuen afferma che per essere bravi non è necessario conoscere tanti sistemi di Qi gong, c'è chi conosce poco e tuttavia è in grado di approfondirsi in questo discorso interiore e sentirsi bene nella pratica del Qi gong. Questo suo dire, rappresenta un grande semplice invito a provare.

Le 12 Posture della Tavola di Bodhidharma, rappresentano degli esercizi che provengono tradizionalmente dall' *Yi Jin Jing*, o "Classico dei Tendini" il cui nome è composto di tre caratteri: il primo rappresenta il "cambiamento", il secondo i "muscoli", il terzo si riferisce al "lavoro" che crea questo cambiamento.

Yi = cambiamento, mutamento

Jin = muscoli

Jing = reverenza

Il termine *Jing* si ritrova ad esempio in *Neijing* o *Taotejing*, con il quale si fa riferimento a qualcosa verso cui si porta "reverenza", "rispetto", come ad esempio verso un libro di testo o canone religioso considerati sacri. Questo termine vuole indicare, come il nostro corpo sia un libro che possiamo leggere ed ogni esercizio è come una pagina che noi leggiamo del nostro corpo. Ogni pagina, cioè ogni esercizio, ha il compito e il merito di approfondirci in questa conoscenza o consapevolezza di noi. Come rileggendo una pagina del *Nei Jing* o del *Tao Te Jing* ogni volta che la rileggiamo ne possiamo cogliere una cosa nuova, lo stesso avviene con il nostro corpo quando pratichiamo un esercizio. Ogni esercizio rappresenta un opportunità di conoscenza e di approfondimento nel percorso di consapevolezza all'interno di sé stessi.

Ogni volta che nella pratica lo si esplora e lo si ripete, lo si "rilegge" e come succede per i libri così succede per gli esercizi. Per alcuni, questi esercizi possono essere difficili da eseguire e dovranno essere adattati inizialmente alla propria possibilità di esecuzione, che tuttavia progressivamente,

con la ripetizione e la pratica, migliorerà. Lo stesso succede quando si legge un passo molto complicato di un libro che non riusciamo a comprendere, ma rileggendolo ne comprendiamo il significato, come ad esempio il *Taotejing*.

Per altri gli stessi esercizi saranno semplici da eseguire e produrranno cose diverse. Ad ognuno sta sviluppare gli esercizi e farli diventare qualcosa con cui stare bene. Gli stessi esercizi hanno effetti diversi in persone diverse perché diversi sono i livelli di coscienza e diverso il modo in cui questa dimora nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri. Come diverse sono le caratteristiche fisiche e le possibilità corporee da individuo a individuo, le quali tutte meritano rispetto.

Come dice J. Yuen “vi viene insegnato uno scheletro, sta a voi sentirne la carne” e ognuno deve creare i propri personali dodici esercizi.

Il concetto di Yi Jin Jing è anche associato alla figura di Bodhidarma, monaco indiano vissuto all'incirca nel V secolo d.C. che portò gli insegnamenti del Buddha e alcuni dei canoni Buddhisti in Cina, per trasmetterli all'Imperatore. Chiamato Da Mo in cinese, è stato il primo Patriarca del Buddhismo Chan in Cina.



Il leggendario Bodhidarma in un immagine cinese.

Secondo la leggenda, egli ideò gli esercizi dell'Yi Jin Jing il “Classico dei tendini”, come una serie di esercizi di stretching utili al recupero della flessibilità delle articolazioni e degli arti, le cui sagome e forme stilizzate, si possono vedere nella Tavola delle 12 posture.

Si narra che ciò avvenne quando Bodhidarma nel suo viaggio, fece sosta per un certo tempo al Tempio Shaolin. Durante la sua permanenza, vi insegnò questa serie di esercizi che diventarono la base della pratica marziale dei monaci, per la quale il monastero Shaolin e la sua scuola di arti marziali sono divenuti poi famosi. Per questa associazione con il Buddhismo Chan che in giapponese è chiamato Zen, la pratica di questi 12 esercizi ha in sé dei principi che sono endemici in tutte le pratiche buddhiste.

Alcuni di questi principi sono le “Quattro nobili verità” su cui il Buddhismo tradizionale è fondato.

La prima si riferisce alla vita come “Dukka” (sofferenza).

Sebbene il termine “sofferenza” non esprima al meglio il senso della parola “Dukka”, è così che viene comunemente tradotto. Il concetto di Dukka per Jeffrey Yuen, viene meglio espresso dalla parola “disappunto”, con la quale suggerisce di tradurre il termine sanscrito, intendendo con ciò, quelle contrarietà quotidiane che causano reazioni di conflitto o disappunto tra sé stessi e la vita e che ci fanno stare a disagio, creando sofferenza, per qualcosa o per qualcuno quotidianamente.

Il Buddhismo prende atto di questo, di come la vita consista in un susseguirsi di questi momenti di disappunto (sofferenza) e di come questo stato di frustrazione, ingabbi la nostra “energia” e la nostra mente.

La seconda nobile verità è che la causa delle nostre sofferenze, sta nell'attaccamento. Proviamo disappunto e frustrazione quando non otteniamo qualcosa secondo le nostre aspettative, perché siamo attaccati alle nostre piccole e grandi cose, al nostro corpo, a come vorremmo apparire in questo momento della vita, a ciò che vorremo avere, all'idea che abbiamo di noi, degli altri, del mondo. La natura del nostro disappunto e della sofferenza nella vita, è dovuta a queste forme di attaccamento. Per il Buddhismo, la base dell'attaccamento è l'ignoranza (intesa come mancanza di consapevolezza).

La terza nobile verità è che facendo terminare l'ignoranza, noi possiamo far terminare la nostra sofferenza e i nostri attaccamenti, riguarda il modo con cui possiamo finire di soffrire.

La quarta nobile verità è che la strada per porre fine alla sofferenza talvolta è chiamata, gli Otto principi di condotta.

Va sottolineato come i principi del Buddhismo, si incarnano in questi 12 esercizi e quanto le valenze spirituali di questa religione, li abbiano influenzati. Alcune tradizioni riferiscono per certo, che si sono sviluppati perché utili alla salute dei Monaci sottoposti a lunghe ore di meditazione. Coloro che li praticavano ne ricevevano grandi benefici fisici nella resistenza e nella possibilità di avanzamento negli stati meditativi, come nel sollievo dei dolori e delle contratture che spesso le posture protratte in ambienti non riscaldati o umidi producevano. Il fatto che fossero poi alla base della pratica marziale Shaolin, è un altro elemento di riflessione sulla loro particolare natura, essere una forma di base o modello, sul quale l'intenzione poteva direzionare il lavoro sul Qi.

Secondo il Maestro Jeffrey Yuen gli esercizi dell' *Yi Jin Jing* possono essere resi indipendenti dalla tradizione da cui derivano, pur essendo guidati dai principi del Buddhismo ed essere utilizzati come guida nel lavoro sui dodici meridiani principali, proprio perché i principi del Buddhismo con le "Quattro nobili Verità e gli Otto Principi di condotta", si incarnano così bene in questi esercizi.

Negli esempi che seguiranno, sta il grande valore degli orientamenti che Yuen aggiunge nelle sue lezioni, avvicinando chiunque lo desideri agli aspetti più complessi delle materie che insegna, tra cui il Qi gong. Per comprendere questo passaggio è necessario ricordare il significato dei tre termini Yi Jin Jing come sono stati da lui evidenziati ed esplicitati.

La prima cosa è non diventare o non restare attaccati al proprio corpo fisico. Spesso definiamo ciò che possiamo fare in base all'attaccamento per ciò che pensiamo di poter fare, ad esempio nei confronti di un esercizio che riteniamo sia difficile da eseguire, "sentendolo difficile per noi".

È il principio della prima nobile verità: la sofferenza, "il disappunto", che nasce dall'idea che l'esercizio sia troppo duro o difficile per noi, rispetto a quello che crediamo di poter fare. Seconda nobile verità: credere di non poter fare l'esercizio per una serie di motivi, convinzioni, alibi che adduciamo (mancanza di forza, elasticità, limiti fisici) che ci "fanno vedere" che non possiamo raggiungere quel risultato. Si rimane o diventiamo "attaccati" al nostro corpo a quello che potrebbe fare o non potrebbe fare (all'idea che abbiamo).

Ma il punto ribadisce Yuen è proprio questo: non occorre fare l'esercizio come qualcuno ci dice che debba essere fatto, piuttosto eseguire l'esercizio sentendolo con il proprio corpo e secondo il proprio modo.

Significa che provare disappunto o frustrazione, perché non possiamo fare qualcosa, predispone già al fallimento. Ad esempio un esercizio che riteniamo troppo difficile, è difficile perché si pensa di non essere capaci che il proprio corpo non possa farlo. In altri termini, significa bloccare e annodare il Qi già in partenza. Esorta a non preoccuparsi di come appariranno esteriormente i nostri esercizi, perché questa è una falsa percezione che prende il sopravvento, quando la mente non è interiorizzata, il respiro non è coordinato e la postura non è rilassata.

Il maestro Yuen ricorda che uno degli Otto Principi di condotta è chiamato l' "esatta percezione".

Per poter far comprendere questo principio, riporta una domanda del Buddhismo Chan che chiede: “Se davanti a me ho un albero storto, come faccio a vederlo dritto?”, dopo la necessaria pausa, riporta la risposta che nel Buddhismo Chan viene data: “Guarda l’albero per come esso è”.

Guardare la realtà per quello che è, non per come la si pensa o la si voglia vedere, è il primo passo che rende accessibile imparare nella pratica, partendo proprio dal proprio corpo, dalle sue possibilità e dai suoi limiti. Questo presupposto è altrettanto valido, per altri aspetti delle nostre relazioni con la realtà. L’aver dedicato una così lunga attenzione ai principi delle Quattro nobili verità da parte di J. Yuen, significa aver lasciato degli insegnamenti, delle “ricette” per così dire per poter conquistare la libertà di cambiare e attraverso il cambiamento ritrovare il proprio “equilibrio”.

Questo nel Qi gong, può riguardare l’esecuzione di questi 12 esercizi, non decontestualizzati dalle origini storico-religiose che li hanno tramandati, ma riprendendoli come sistema a sé stante. Dovendo sintetizzare molte delle altre indicazioni e concetti, attraverso i quali Yuen ha illustrato la loro importanza tra gli altri sistemi e forme del Qi gong che insegna, si ricordano alcuni dei concetti guida, utili alla loro comprensione.

Uno dei primi è che eseguendo gli esercizi non se ne deve perdere l’essenza, per questo è necessario mantenere la mente interiorizzata e focalizzata su quello che si sta facendo, in ascolto del corpo e delle sue reazioni. Gli esercizi devono basarsi su questa percezione, cioè su come possano essere eseguiti secondo le proprie possibilità fisiche, non necessariamente come vengono proposti o rappresentati da altri. Eseguendo gli esercizi che presentano dei problemi o dei limiti nell’esecuzione, occorrerà dare tempo al corpo di conquistare attraverso gli stretching e i movimenti la necessaria flessibilità, confidenza, naturalezza di esecuzione che porterà ad una maggiore forza e a un progressivo miglioramento della circolazione dell’energia.

Anche quando questo venga raggiunto e si riesca a quel punto a svolgere gli esercizi in modo formalmente corretto, sottolinea J. Yuen che ciò sarà ancora un esercizio prettamente fisico e non un esercizio mentale che guida il Qi, poiché l’attaccamento alla forma fisica dell’esercizio impedisce di cogliere l’essenza dell’esercizio stesso, la quale sta nel cercare di capire gli esercizi in relazione al proprio corpo, che deve essere “usato” utilmente a questo scopo.

In questa ottica, gli esercizi si riveleranno dei “trattati interiori” richiamando al significato di “Jing”, terzo termine dell’“Yi Jin Jing”, diventando come Yuen nomina, degli “Hinner Treasures”, cioè “tesori guaritori” o meglio “tesori di guarigione”. Occorre quindi dare forma alle posture che si imparano, non come forme esteriori, ma come forme di ciò che venendo da dentro, dà forma a sé stessi, rendendo gli esercizi vivi e portando negli esercizi, gli insegnamenti dei principi Buddhisti che ne sono all’origine, quindi è l’intenzione che deve dare la forma.

Yuen ricorda in questi passaggio che molte pratiche religiose utilizzano gli esercizi non per sviluppare l’aspetto fisico dei praticanti, ma in quanto vie di interiorizzazione e di approfondimento nella pratica religiosa dei praticanti, non come esercizi per fortificare e rafforzare le capacità fisiche, poiché queste conseguono all’uso della pratica degli esercizi. Motivo per cui l’ Yi Jin Jing o Classico dei Tendini è alla base di molte arti marziali e motivo per cui questo sistema di Qi gong, può essere utilizzato come modello, per creare o inserire su questa impalcatura, i diversi scopi dell’intenzione ai fini del lavoro con il Qi.

Vuol dire in altre parole orientare la pratica del Qi gong ad un diverso livello di consapevolezza, attraverso l’intenzione. Acquisire la forma dell’esercizio per poi abbandonarla, divenire spontanei nell’eseguirlo. Si permetterà così al Qi e al suo flusso di scorrere attraverso gli esercizi, portando l’energia dal livello Wei a livello Ying. Nel momento in cui l’intenzione viene portata all’interno dei muscoli, questo spingerà il Wei Qi ad entrare in profondità nella carne, divenendo un esercizio interno con effetti sui meridiani Principali, dove viene attivato il Ying Qi.

Il Qi gong dei 12 meridiani principali: il sistema dei meridiani, le 12 correnti vitali, le 12 strade principali del corpo.

Il complesso sistema di conduzione dell'energia attraverso i meridiani (*Jing Luo*) costituisce, insieme alle leggi dello yin e dello yang, alla teoria dei cinque movimenti e a quella dei "tre tesori" energia, sangue e liquidi organici, una delle teorie di riferimento principali in medicina cinese.

Con il termine *Jing Luo*, si intende un sistema di conduzione energetica, dove il termine Jing in cinese vuol dire anche "ordito", "filo teso" e la parola Luo, vuol dire "ramificazione". *Jin Luo* quindi, vuol dire sistema di vasi e ramificazioni che servono a far circolare l'energia. Questo sistema è peculiare sia nella medicina cinese classica che tradizionale.

Nella nostra medicina occidentale infatti, si conoscono dei sistemi di conduzione come quello linfatico o del sangue o quello nervoso, ma sono sempre sistemi con un supporto organico preciso. I meridiani invece sono percorsi di energia e anche il termine di canali, spesso usato per definirli, non è legato ad un substrato anatomico. Tuttavia il sistema di conduzione energetica dei meridiani, è strettamente integrato con gli altri sistemi di conduzione dell'organismo e in alcuni tratti il loro percorso è sovrapponibile a quello del sistema linfatico, sanguigno e nervoso come anche muscolo tendineo.

Il primo compito dei meridiani è quello di collegare energeticamente le varie parti del corpo, quindi la regione alta con la bassa, quella anteriore con la posteriore, la destra con la sinistra, ma anche l'interno con l'esterno e nell'interno, i diversi strati anatomici del corpo e i livelli energetici che rappresentano, rispetto alla qualità del Qi che vi circola, costituendo una vera e propria rete di connessione, comunicazione e scambio.

Come sappiamo essi sono anche in correlazione con gli organi e i visceri e con il loro movimento corrispondente. Ogni meridiano inoltre collega il proprio organo e il proprio viscere, con la periferia e con un tratto più o meno esteso di tessuto cutaneo, in cinese *Pi Bu*, tramite un percorso interno e profondo e un percorso esterno e superficiale, sul quale sono localizzabili i vari punti di agopuntura (agopunti).

Questo compito dei meridiani, di mettere in relazione l'interno con l'esterno è particolarmente importante, dal momento che l'uomo non è un'entità separata dall'ambiente esterno e risente notevolmente di tutte le variazioni climatiche, meteorologiche e astronomiche che avvengono nella biosfera e nel più ampio universo.

Attraverso i meridiani le cosiddette energie perverse (xie qi), rappresentate dai fattori climatici esterni come freddo, vento, calore, umido, secco e canicola, possono influire nelle diverse stagioni, con eccesso o con disarmonia sulle condizioni del corpo, mentre i passaggi delle costellazioni nello zodiaco, relativamente alla posizione della terra rispetto al sole, possono sommarsi nel loro transito alle condizioni della stagione in corso, influenzando gli equilibri o gli squilibri nella circolazione del Qi esterno e la risposta del corpo ad esso. Gli agenti cosmici, sono cioè in grado di influire attraverso i meridiani, sia positivamente che negativamente sul nostro corpo, mentre allo stesso tempo gli stessi meridiani, lo proteggono dagli attacchi esterni.

Il loro percorso è disseminato di punti, (i punti di agopuntura), che possono essere influenzati da modificazioni interne come da stimoli esterni, ad esempio per mezzo degli aghi, con i quali è possibile esercitare un'azione riflessa sugli organi e sui visceri.

Il meccanismo di azione dell'agopuntura si avvale di questa proprietà dei meridiani, quella cioè di collegare e condurre l'energia vitale e attraverso i punti che vi sono collocati, stimolare l'energia o il Qi che qui in particolare si concentra e si superficializza, per ottenere il riequilibrio energetico di tutto l'organismo.

Esistono diversi sistemi di meridiani:

I meridiani Principali che sono l'ossatura del sistema di relazione yin-yang e della relazione interno/esterno, nei quali al loro interno circola secondo un ciclo molto specifico, l'energia nutritiva Yin Qi, che circola anche nei vasi Luo.

I meridiani Secondari che essendo più superficiali, hanno il compito primario di irrorare i tessuti più esterni e arrestare i fattori patogeni in superficie, prima che raggiungano i meridiani Principali e gli Organi e i Visceri. Questi meridiani, veicolano soprattutto energia difensiva Wei Qi.

I meridiani Curiosi che rappresentano nell'organismo, un sistema di circolazione preferenziale dell'energia originale Yuan Qi, la quale va a supportare il ruolo dei meridiani principali e circola anche nei meridiani Distinti.

I meridiani Principali, oggetto di interesse di questa relazione, sono spesso paragonati a dei "fiumi" che permettono la circolazione dell'*energia nutritiva*, mentre i Curiosi sono paragonati a dei "laghi" che permettono l'accumulo e la distribuzione dell' *energia originaria* in caso di necessità.

I *Jing Mai* o Principali, sono caratterizzati da un diverso contenuto in energia (*Qi*) e sangue (*Xue*), da un movimento generico dello yin e dello yang e da un movimento specifico di energia dovuto a questi due elementi, sono infatti legati ad un livello di intensità e ad una polarità. Possiedono poi funzioni e decorsi propri che li diramano e direzionano in tutto il corpo.

Per motivi didattici vengono suddivisi in due gruppi, ciascuno di sei meridiani, (6 yin e 6 yang), ma è possibile immaginarli come tragitti interni che si esternalizzano in porzioni più superficiali, di un unico grande circuito di conduzione, differenziato a seconda delle regioni corporee in cui si snoda, dei diversi organi e visceri a cui afferisce o da cui deferisce, in 6 lunghi Assi Cardinali principali, dal basso in alto e dall'alto in basso, in senso ortogonale.

Da questi decorsi verticali dei meridiani, si dipartono ramificazioni e diramazioni, paragonabili a strade secondarie, con tragitti trasversali, longitudinali e orizzontali che formano una rete capillare di intersezioni, al cui interno scorre una corrente di polarità *yin* o *yang* e un flusso portante *xue* con effetti sia energetici che strutturali sulla materia vivente, supportati dall'azione degli Organi e dei Visceri che con le loro funzioni, imprimono il ritmo, la portata, la diffusione e la pervasività in tutto l'organismo, del Qi, il quale appunto scorre, come una corrente, incessante e continua in queste strade o canali non anatomici, non fisiologici e non organici. Sono definibili correnti energetiche.

Il primo gruppo è rappresentato dai sei meridiani Yin collegati ai cinque organi (Zang), cui si aggiunge il Ministro del Cuore (o Pericardio) associato secondo la legge dei cinque movimenti al Fuoco:

- meridiano principale del Fegato *Zu Jue yin gan jing* – "yin terminale del piede" o yin del basso, dotato di più sangue che energia, conduce genericamente lo yin in alto, mentre specificamente "conclude un ciclo e riparte". Il livello energetico *Jue* è lo "Yin che si chiude all'interno" terminando un ciclo per poi ripartire, per questo è considerato la "chiusura" (Ling Shu, cap. 5 e Su Wen, cap. 6). Contiene 14 punti di agopuntura ed ha il suo massimo di energia tra l'una di notte e le tre del mattino.
- meridiano principale del Cuore *Shou Shao yin xin jing* – "piccolo yin della mano" o yin dell'alto, dotato di più energia che sangue, conduce genericamente lo yin in alto, mentre specificamente "dà inizio al cambiamento". Il livello energetico *Shao* si apre sia all'interno che all'esterno e rappresenta per questo il livello detto "cerniera" (Ling Shu, cap. 5). Contiene 9 punti di agopuntura e ha il suo massimo energetico fra le 11 e le 13 del mattino. E' il più profondo dei livelli yin dell'arto superiore.

- meridiano principale del Ministro del Cuore *Shou Jue yin xin bao jing* –“yin finale della mano” o yin dell’alto, dotato di più sangue che energia, conduce genericamente lo yin in alto, mentre specificamente “conclude un ciclo e ricomincia”. Come per il meridiano del fegato livello (*Jue yin* del piede) lo *Jue yin* della mano chiude lo Yin all’interno, concludendo un tempo, un ciclo, una fase, per ricominciare un’altra dopo la chiusura. Contiene 9 punti di agopuntura come il meridiano del Cuore di cui è Ministro, ha il suo massimo di energia tra le 19 e la 21 di sera.
- meridiano principale della Milza-Pancreas *Zu Tai yin pi jing* - “grande yin del piede” o yin del basso, dotato di più energia che sangue, il meridiano della Milza genericamente porta lo yin in alto, specificamente in alto e verso l’esterno. Contiene 21 punti di agopuntura e ha il suo massimo di energia tra le 9 e le 11 del mattino. Rappresenta il *Tai yin*, il livello più superficiale dello yin, quello che si apre verso lo yang.
- meridiano principale del Polmone *Shou Tai yin fei jing* - “grande yin della mano” o yin dell’alto, dotato di più energia che sangue, conduce genericamente lo Yin in alto come tutti i meridiani yin, specificamente si apre portando lo yin in alto e all’esterno, come il meridiano della Milza che appartiene allo stesso asse o livello energetico *Tai yin*. Contiene 11 punti di agopuntura e ha il suo massimo energetico tra le 3 e le 5 del mattino.
- meridiano principale del Rene, *Zu Shao yin shen jing* – “piccolo yin del piede” o yin del basso, dotato di più energia che sangue, conduce lo yin in alto genericamente e dà inizio al compimento, la risposta materiale concreta (yin) agli impulsi della vita. Rappresenta come il meridiano del Cuore il livello su cui la vita si radica . Essendo uno *Shao yin* si apre sia all’esterno che all’interno rappresentando il livello “cerniera”. Nell’uomo provvede a realizzare le potenzialità congenite. Mentre il meridiano del Cuore provvede a portare in essere gli aspetti più spirituali (*yang*), il meridiano del Rene provvede a portare in essere e a compimento gli aspetti più materiali (*yin*), fornisce il substrato materiale per le funzioni vitali. E’ il più profondo dei livelli yin nell’arto inferiore. Contiene 27 punti di agopuntura ed il suo massimo energetico è tra le 17 e le 19 della sera.

Il secondo gruppo è rappresentato dai 6 meridiani principali yang, collegati ai sei visceri (Fu).

- Meridiano principale della Vescica Biliare, *Zu shao yang dan jing* - “piccolo yang del piede” o yang del basso, dotato di più energia che sangue, porta lo yang in basso genericamente e apre verso l’interno e verso l’esterno specificamente. Nell’ambito del livello energetico *Shao yang*, essendo il livello cerniera dello yang, permette al Qi (all’energia) di andare sia in superficie che in profondità, rappresentando l’erranza, l’apertura esterno/interno (Ling Shu, cap. 5) e per estensione, la libertà di scelta. Tutti i suoi movimenti energetici sono rapidi e dinamici. Contiene 44 punti di agopuntura e ha il suo massimo di energia tra le 23 e l’ 1 di notte.
- Meridiano principale dell’intestino Tenue, *Shou tai yang xiao chang Jing* - “grande yang della mano”, dotato di più sangue che energia. Nell’ambito del livello energetico *Tai yang* il suo movimento energetico specifico è di apertura verso l’esterno e in superficie. Come tutti i meridiani yang, genericamente porta lo yang in basso. Tende ad esercitare un’azione di controllo e di regolazione sui movimenti energetici e sugli aspetti strutturali del corpo dove il *Tai yang*, rappresenta la “regola”. Contiene 19 punti di agopuntura e ha il suo massimo di energia tra le 13 e le 15 del giorno.
- Meridiano principale del Triplice Riscaldatore, *Shou shao yang san jiao jing* – “piccolo yang della mano” o yang dell’alto, dotato di più energia che sangue, porta lo yang in basso genericamente e apre sia all’esterno che verso l’interno specificamente, in quanto livello shao yang cerniera (Ling Shu, cap.5) che permette all’energia di muoversi verso la superficie o verso la profondità, con movimenti molto dinamici, come il meridiano di Vescica Biliare. Contiene 23 punti di agopuntura e ha il massimo di energia tra le 21 e le 23 di sera.

- Meridiano principale dello Stomaco, *Zu yang ming wei jing* – “ yang luminoso del piede” o yang ming del basso, dotato di molto sangue e molta energia (Su Wen. Cap.24) è la fase di “chiusura” dello yang (Ling Shu, cap. 5) e la “protezione” (Su Wen, cap. 79) dove lo yang entra all’interno. Secondo il Su Wen, il livello lo *yang ming* è il mare dei 5 organi e dei 6 visceri, (Su wen, cap. 44; Ling Shu, cap 12). *Zu yang ming* meridiano di stomaco, presiede al funzionamento del muscolo degli antenati *Zong Jin*, il muscolo verticale che parte dal pube e incorniciando l’ombelico sale fra i due rami dello Stomaco e i due rami del Chong mai (meridiano di prima generazione degli Straordinari o Curiosi), nella parte posteriore, discende attraverso il sacro per risalire all’interno del rachide. *Zong Jin* governa la coesione delle ossa e il gioco delle articolazioni (Su Wen, cap. 44). Lo *zuyangming* è un grande meridiano con Sangue abbondante e Qi in eccesso che possiede un calore forte (Ling Shu, cap. 12). Questo calore (Qi di stomaco) si indebolisce man mano dopo i 35 anni di vita (Su Wen, cap.1). Nell’ambito dei movimenti di energia, trattandosi di un meridiano yang, porta lo yang in basso genericamente, come meridiano del livello *yang ming* lo porta all’interno specificamente. Contiene 45 punti di agopuntura e il suo massimo energetico è tra le 7 e le 9 del mattino.
- Meridiano principale del Grosso Intestino, *Shou yang ming da chang jing* – “yang luminoso della mano” o yang dell’alto, dotato di molto sangue e molta energia (Su Wen, cap.24) rappresenta come il meridiano dello Stomaco, la chiusura (Ling Shu, cap 5). Porta come tutti i meridiani yang, lo yang in basso genericamente, come movimento specifico porta lo yang in basso e all’interno, essendo un meridiano del livello *yang ming* come il meridiano di Stomaco. Agisce sia sull’assetto energetico del corpo sia sulla sua struttura avendo contenuto pari e abbondante sia di sangue che di energia. Contiene 20 punti di agopuntura e ha il massimo di energia tra le 5 e le 7 del mattino.
- Meridiano principale della Vescica Urinaria, *Zu tai yang pang guang jing* – “grande yang del piede” o yang del basso, dotato di più sangue che energia (Su Wen cap. 24) che apre verso l’esterno. E’ il meridiano più lungo del corpo, con una importante funzione sull’assetto strutturale della postura eretta e del movimento locomotorio. Altrettanto importante è la sua funzione di organizzazione e definizione delle relazioni con l’esterno, dal punto di vista energetico. Trattandosi di un meridiano di livello *Tai yang* il suo movimento di energia si apre all’esterno e verso la superficie del corpo specificamente, porta lo yang verso il basso invece come movimento generico. Il livello *Tai yang* del basso rappresenta la regola, come il meridiano *Tai yang* dell’alto intestino tenue. I movimenti determinati da questo livello di energia dei meridiani, regolano ogni singolo movimento energetico e gli aspetti strutturali corporei poiché sono meridiani che contengono più sangue che energia. Nell’ambito della regolazione, il meridiano della Vescica urinaria controlla la “regola dell’acqua” agendo prevalentemente sulla struttura più materiale del corpo, muscoli, postura, movimento in avanti, catene cinetiche, ripartizione delle acque, mentre il meridiano dell’Intestino Tenue controlla la “regola del fuoco” agendo prevalentemente sugli aspetti psichici, emozionali ed energetici del comportamento. Occorre notare che i grandi punti di regolazione di tutti gli Organi e i Visceri (*Zang/Fu*) i cosiddetti *punti shu del dorso*, si trovano proprio sul meridiano della Vescica urinaria, precisamente sulla branca interna, mentre tutti i punti di regolazione delle *Ben Shen*, le anime vegetative degli organi, si trovano sulla sua branca esterna. Il meridiano di Vescica urinaria *zutaiyang* contiene 67 punti ed ha il suo massimo di energia tra le 15 e le 17 del giorno.

Dal momento che come detto il corpo umano è suddiviso in zone yin e zone yang, i meridiani yang percorreranno zone yang e i meridiani yin percorreranno zone yin, ricordando che il dorso è yang rispetto all’addome yin, mentre la superficie dorsale e laterale esterna degli arti, è yang rispetto alla superficie interna e mediale che è yin.

Per quanto riguarda l'addome, occorre precisare che il meridiano dello stomaco che è di natura yang, percorre tutto l'addome che è una zona yin, a due distanze (o Cun, misura cinese) dalla linea mediana. Questa apparente contraddizione si spiega pensando che a questo livello, lo yin e lo yang non si distinguono più secondo la logica addome yin e dorso yang, ma secondo il criterio yin interno e yang esterno. Il meridiano dello Stomaco ha infatti un percorso esterno yang, mentre i meridiani yin del piede, pur avendo dei punti superficiali, hanno prevalentemente un percorso interno, e dunque yin.

Esistono 6 meridiani della mano (Shou) che sono yang rispetto ai 6 meridiani del piede (Zu) che sono yin. Ai primi sono legati manifestazioni prevalentemente energetiche e dunque yang, se confrontate con quelle prevalentemente organiche, dunque yin, dei secondi.

Ricordiamo che i 12 meridiani principali, collegano l'interno (*Li*) con l'esterno (*Biao*) e l'alto yang con il basso yin.

Entrando maggiormente nei dettagli e utilizzando la nomenclatura cinese per le diverse forme a cui il Qi perviene, possiamo descrivere in modo sommario ma utile, alcuni presupposti della sua continua generazione, circolazione, trasformazione e dispiego attraverso una fisiologia corporea che è anche energetica.

Nei meridiani principali circola come si è detto soprattutto energia nutritiva, la quale proviene sia dall'energia alimentare definita *Guqi*, sia da quella cosmica di origine celeste chiamata *Daqi* o *Tianqi*. Esiste poi una energia centrale definita *Zhongqi*, o energia del petto, che metabolizza a livello dello Stomaco e della Milza-Pancreas (riscaldatore medio o anche *primo tri*), l'energia degli alimenti, la quale viene in una prima trasformazione, separata in due quote o due forme di energia vitale, una prima più pura (*Qingqi*) che verrà unita all'energia cosmica o celeste (*Daqi* o *Tianqi*) a livello del torace (riscaldatore superiore) che darà origine all'energia nutritiva (*Rongqi* o *Yingqi*) e una più impura (*Zhuoqi*) che prosegue in successione, verso l'Intestino Tenue, dove avviene una seconda trasformazione a livello del riscaldatore inferiore o *secondo tri*, che purificherà altre quote o forme del Qi.

Qui avrà luogo la formazione dell'energia o Qi difensivo (*Wei qi*) che andrà in alto, al riscaldatore superiore, con l'eliminazione delle quote impure e degli scarti attraverso la formazione delle urine e delle feci, la veicolazione delle quote ulteriormente trasformate e purificate del Qi alla Milza, dove verrà elaborato nello *yang puro di milza* per essere inviato agli organi di senso, al cervello, ai reni ricostituendo il Jing speso, mentre *Ying Qi*, *Wei Qi* e *Yuan Qi* diversamente generati e prodotti dalle trasformazioni, fatti circolare dal Triplice Riscaldatore nei diversi distretti e circuiti corporei, vengono dispiegati per permettere la vita dell'organismo.

E' utile qui ricordare alcuni altri concetti disseminati nei paragrafi precedenti:

- l'attivazione della dinamica energetica tra lo yin e lo yang mediata dai due reni destro e sinistro a livello del Ming Men,
- i passaggi di trasformazione operati dal San Jiao triplice riscaldatore nei tre Dantien chiamati anche Campi del Cinabro,
- la dialettica Rene-Cuore (Jing e Shen), asse energetico Shao yin su cui la vita si radica prendendo forma, funzione e manifestazione,
- l'azione primaria del Polmone e delle sue funzioni attraverso il respiro (Qi), motore e coordinatore di questi eventi energetici.

Vediamo che nel Cielo Posteriore, vita dell'uomo, nella sostanza e nella concretezza, il vivente si manifesta attraverso il ruolo dei meridiani principali e delle loro funzioni, supportata dall'azione degli Organi e dei Visceri e che la vita come il Qi, è sostanzialmente movimento, scorrimento, trasformazione.

L'energia nutritiva va a concentrarsi nel riscaldatore superiore a livello del Polmone che nella sua funzione di organo propulsore, la indirizza ai meridiani principali, secondo un processo ciclico circadiano, mensile, annuale.

Prendendo in esame il ciclo circadiano dell'energia nutritiva, si vede che i meridiani degli Organi e dei Visceri seguono un ordine di successione che va:

- dal meridiano del Polmone al Grosso intestino e allo Stomaco,
- da qui ai meridiani di Milza-Pancreas, Cuore e Intestino Tenue,
- prosegue nel meridiano di Vescica urinaria, Rene e Ministro del Cuore,
- passa ai meridiani Triplice Riscaldatore, Vescica Biliare, Fegato,

conclude il ciclo circadiano a questo livello e momento del giorno, ricominciando con il meridiano del Polmone per un ciclo successivo, un altro giorno, un altro mese, un altro anno.

Rapportando questo ciclo alle ore del giorno, ci si accorge che sia in una rappresentazione lineare che in una rappresentazione circolare del tempo, l'energia nutritiva predomina in ogni organo, viscere e meridiano, per due ore.

Il ciclo nictemerale in Cina, inizia alle 3 del mattino che nel calendario cinese corrisponde all'ora del Polmone ed il giorno in Cina è diviso in 12 ore, ognuna delle quali corrisponde a due ore occidentali, l'ora del meridiano del Polmone e suo organo, coincide con il periodo di tempo che va dalle 3 alle 5 del mattino, in cui l'apporto di energia nutritiva è nella sua portata massima (*Tai Yin*).

Nell'ora successiva cioè dalle 5 alle 7 del mattino, la *Rong Qi* o *Ying Qi* decrescerà nel Polmone, per accumularsi nel meridiano e organo del Grosso intestino e così a seguire per tutti gli organi e i visceri successivi.

Anche nel nostro mondo occidentale però, si può comprendere e si può accettare che esista una correlazione tra il nostro corpo, le sue funzioni e il ciclo giornaliero del tempo, osservando come cambiano le capacità e i livelli di energia fisica tra il giorno e la notte e constatando che si è regolati da un ritmo poco prescindibile come il ritmo sonno-veglia, sul quale si innestano tutte le funzioni organiche e fisiologiche, le quali regolano le nostre prestazioni mentali, fisiche, emozionali. Questo permette di apprezzare e aprire la mente al vasto sistema di conoscenze mediche ed energetiche con le loro corrispondenze, come la Medicina Cinese.

Si deve tenere presente che *i 12 meridiani principali*, seguono ognuno un tragitto interno e uno esterno. Il tragitto interno collega il meridiano all'organo o al viscere, il tragitto esterno lo mette in rapporto con il tessuto cutaneo, le articolazioni, i tendini e i muscoli, motivo per il quale le tecniche di massaggio come il Tuina, e le tecniche corporee come il Qi gong, possono influire come gli aghi sulla circolazione e la conduzione del Qi, sebbene ognuna di queste tecniche abbia applicazioni specifiche.

Da questa premessa, risulta utile descrivere sommariamente, i vari percorsi dei meridiani principali, considerando che nel Qi gong è utile conoscerli per immaginarli e attraverso l'intenzione utilizzarli, ma diviene fondamentale imparare a conoscerli e a sentirli attraverso la pratica corporea, non solo come mappe teoriche che ne disegnano il tracciato, ma scoprendoli in vivo come anche J. Yuen sottolinea.

Meridiano Principale del Polmone

Shou Tai yin fei jing, “grande yin della mano”. E' uno Yin dell'alto, appartiene all'Elemento Metallo.

Il meridiano del Polmone origina dallo Stomaco, al Palazzo Centrale *Zhong Jiao* o Riscaldatore medio a livello di Renmai 12, *Zhòngwàn*, *epigastrio centrale*, punto Mu dello Stomaco, punto di riunione con i meridiani principali dello Stomaco, Intestino Tenue e Triplice riscaldatore, punto Hui dei visceri.

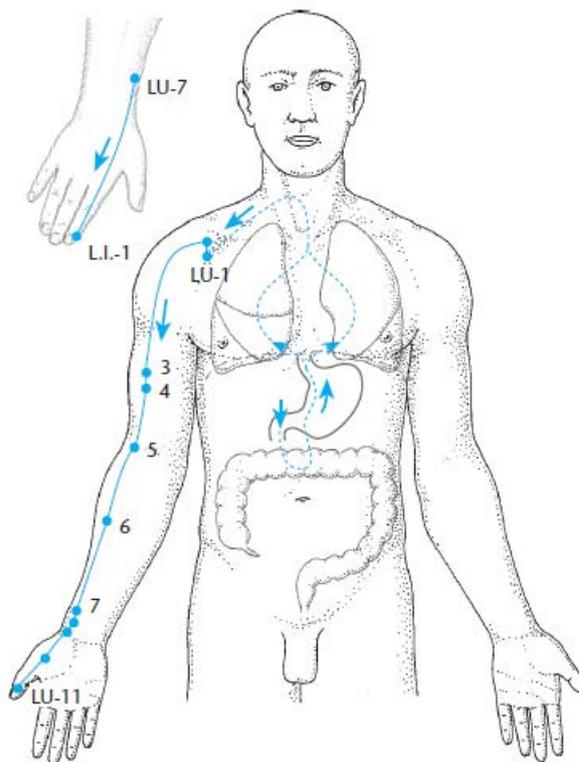
Nel suo percorso interno, discende toccando il colon per poi risalire lungo la linea mediana, fino ai polmoni, dove si irradia nel petto, risalendo per toccare la gola e ridiscendere, attraversando la clavicola lungo il bordo anterosuperiore della spalla, emergendo alla superficie al punto 1 Lu, *Zhongfu*, *residenza centrale*, punto Mu del Polmone e punto di riunione con il meridiano principale della Milza, sotto il bordo inferiore della clavicola.

Da questo punto del torace, discende superficialmente lungo la parte interna del braccio e dell'avambraccio e termina al punto 11 Lu, *Shaoshang*, *giovane mercante*, punto Jing distale degli Shu antichi, punto pozzo oltre che punto Legno, all'angolo ungueale radiale del pollice. Da qui parte un vaso che si collega al primo punto del grosso intestino 1 Li, *Shangyang*, *mercante dello Yang*, sull'indice, anch'esso un punto pozzo.

Il meridiano principale del Polmone governa la respirazione, tutte le vie aeree superiori, la pelle, la tiroide e le paratiroidi. Ha relazione con l'organo Polmone, il Riscaldatore Medio, i Liquidi organici, la distribuzione dell'energia (soffi) e il respiro.

La pelle e le mani in quanto mezzi di relazione con il mondo esterno.

Innalza e apre lo Yin verso lo Yang, regolarizza il meridiano di Vescica e insieme per la regola mezzogiorno mezzanotte, stimolano l'ordine e la regola dell'organismo. Regolarizza anche il meridiano di Cuore.

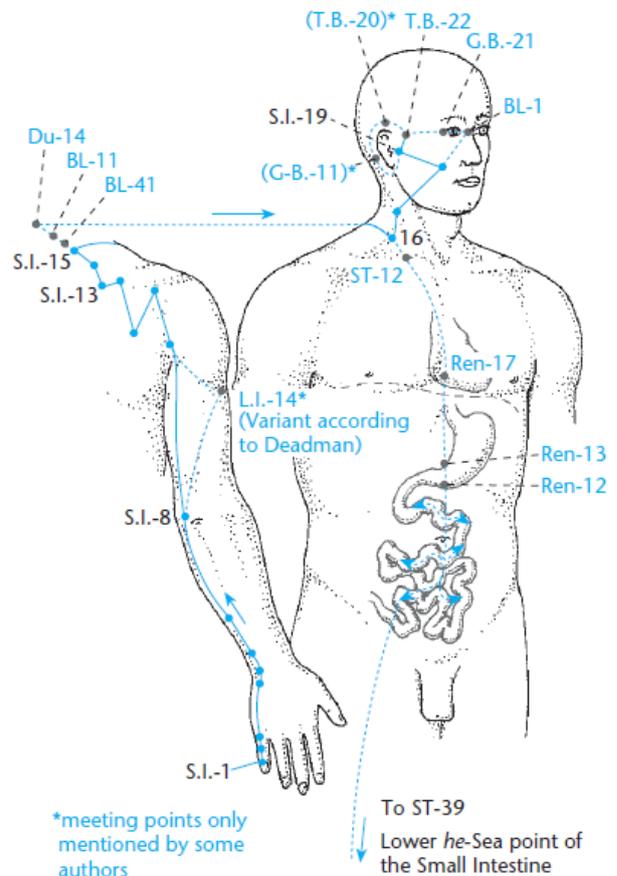


Meridiano Principale del Grosso Intestino

Shou yang ming da chang jing, “Yang luminoso della mano”. E’ uno Yang Ming dell’alto e appartiene all’Elemento Metallo.

Il meridiano principale del Grosso Intestino, inizia dal punto 1 LI *Shangyang*, mercante dello yang, punto Jing distale o punto pozzo dei cinque Shu antichi, ed anche punto Metallo, poiché sui meridiani yang, la sequenza dei punti shu antichi correlata agli elementi, inizia dal punto Metallo, mentre sui meridiani yin, inizia dal punto Legno.

Dal punto 1LI *Shangyang*, all’angolo ungueale radiale dell’indice, il meridiano risale lungo la parte dorsale dell’avambraccio e del braccio, per arrivare alla spalla, nel punto 15LI *Jianyù*, angolo della spalla, nella fossa acromiale, area di inserzione del muscolo deltoide e punto di incrocio con il meridiano straordinario Yang Qiao Mai, 15Li possiede un’azione di regolazione sul Sangue. Da qui si dirige al punto 14Dumai *Dazhui*, grande vertebra, sotto il processo spinoso di C7, punto di incrocio di tutti i meridiani yang. Torna in avanti al punto 12ST *Quepèn*, bacino vuoto, nell’incavo sopra clavicolare e al centro della fossa clavicolare, punto di rientro dello yang all’interno del corpo dei meridiani yang che elimina umidità e vento, vento e calore dal Riscaldatore superiore. Da qui partono due vasi, uno interno che raggiunge il viscere Grosso Intestino, toccando e attraversando i Polmoni, uno esterno che sale al collo e al viso fino al bordo controlaterale del solco naso-labiale, alle ali delle narici nel punto 20LI *Yingxiang*, accoglienza dei profumi, punto di riunione con il meridiano dello Stomaco.



In questa tavola del meridiano principale del Grosso Intestino, è riportato il percorso interno superiore e medio e i punti sul percorso esterno superficiale dell’avambraccio. E’ parzialmente visualizzato il ramo interno discendente, che dal riscaldatore medio, arriva nelle gambe al punto 37ST *Juxiù Shanglian*, grande vuoto superiore dell’alto, punto mare inferiore del meridiano Intestino Crasso, dopo aver toccato il viscere del Grosso Intestino all’intersezione con il 25ST, *Tianshù*, cerniera celeste, punto Mu del meridiano del Grosso Intestino.

Questo meridiano controlla l’eliminazione, di scorie e scarti, il metabolismo dell’acqua, la testa e gli organi di senso. Ha relazioni con la distribuzione dell’energia nutritiva, attraverso la separazione di ciò che è necessario e viene assorbito, da ciò che è inutile e dannoso e va eliminato. E’ legato ai *Liquidì Jin* e li comanda, con azione di purificazione e tonificazione dei liquidi superficiali. Abbassa lo Yang, portandolo dentro lo Yin, difende l’organismo dal punto di vista sia fisico che psicologico. Insieme al meridiano di Rene porta forza in tutto l’organismo, regola il meridiano di Intestino Tenue.

Meridiano Principale dello Stomaco

Zu yang ming wei jing – “ yang luminoso del piede”.
E' uno Yang dell'alto e appartiene all'Elemento Terra.

Dal punto 20LI Yingxiàng di Intestino Crasso, un vaso interno sale al punto 1BL del meridiano di Vescica, (*Jing Ming*, splendore degli occhi) e poi scende nel solco orbitale inferiore al punto 1ST, *Chengqi*, *vaso delle lacrime*, punto di incrocio con Yang Qiao Mai e Ren Mai, meridiani straordinari, da cui origina il meridiano dello Stomaco, dopo aver ricevuto il Qi dal meridiano del Grosso Intestino.

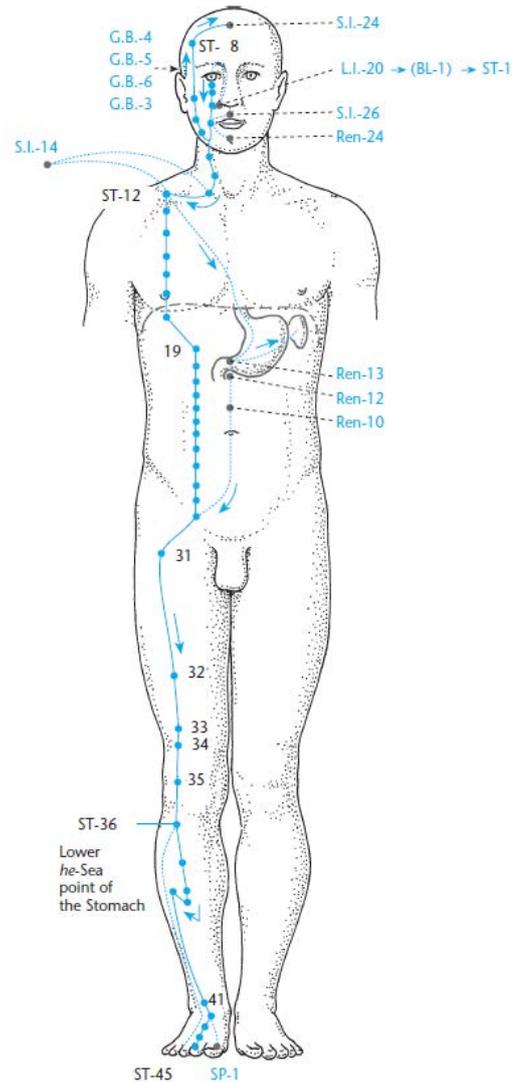
Da 1ST il meridiano discende poi lateralmente al naso, si porta fino alla mandibola e risale fino all'orecchio e alla parte laterale della fronte. Un altro ramo scende dal punto 9ST, *Renying*, *accoglienza umana*, punto di riunione con il meridiano di Vescica Biliare, localizzato sulla carotide esterna, e arriva al punto 11ST *Qishè*, *alloggio dell'energia*, alla base del collo che stimola la diffusione del Qi.

Da qui un vaso collaterale, va fino al punto Dumai14 *Dazhùi* sul dorso, ritorna in avanti e arriva al 12ST *Quepèn*, dal quale origina sia il tragitto superficiale che quello profondo. Il meridiano dello Stomaco prosegue, nel suo percorso superficiale dal cavo sopra clavicolare, passando per la linea mammillare a 4 cun dalla linea mediana, scende lungo il torace fino all'addome dove si restringe a 2 cun di distanza dalla linea mediana per scendere verticalmente a 30ST *Qi Chong*, *assalto dell'energia*, punto di riunione con Chong Mai, sul bordo superiore della sinfisi pubica e 2 cun a lato di Renmai 2, *Qugù*, *osso curvo*, punto di riunione con il meridiano principale del Fegato. Da 30ST, *Qi Chong*, discende poi lungo il bordo antero esterno della coscia, del ginocchio e della gamba, raggiunge il piede e finisce vicino all'unghia del secondo dito del piede, al punto 45ST *Lidui*, *scambio rigoroso*, punto pozzo dei cinque punti Shu antichi, da cui parte un vaso che lo collega all'alluce al meridiano successivo di Milza.

Il percorso interno inizia da 12ST *Quepèn*, penetra nel torace, attraversa il diaframma e giunge nello Stomaco (wei) e nella Milza (pi) per andare a terminare per via profonda a *Qi Chong*, 30ST. Una diramazione distinta del ramo interno si lega al punto 13 Renmai, *Shangwan*, *epigastrio superiore*, posto a 5 cun sopra l'ombelico sulla linea mediana.

Questo meridiano controlla la funzione gastrica, rappresenta una riserva di yang, agisce sul plesso solare e sulla digestione, ha relazioni con il centro, i visceri, gli organi genitali esterni, la trasformazione dei cibi, l'assorbimento, anche del mondo esterno, l'espressione attraverso gli arti e la parola, la comunicazione psichica con gli altri e la testa.

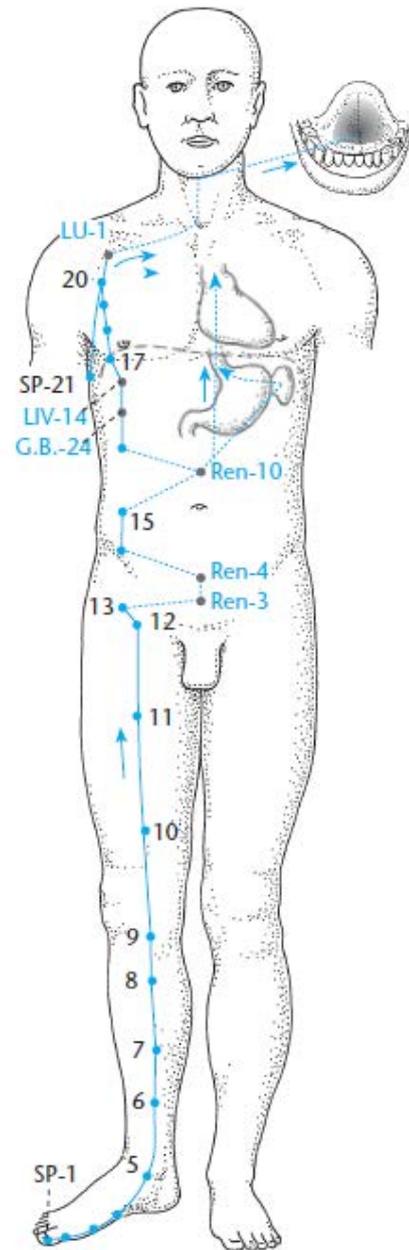
E' legato al Sangue e lo comanda, è considerato il mare dei cinque Organi e dei sei Visceri. E' il più profondo dei livelli Yang come per l'Intestino Crasso. Tonifica il Sangue (*xue*). Insieme al meridiano del Ministro del Cuore, per la regola mezzogiorno mezzanotte, tratta il Sangue, sia nella sua produzione che distribuzione. Regola anche il meridiano di Vescica Biliare.



Meridiano Principale della Milza-Pancreas

Zu Tai yin pi jing, “grande yin del piede”.
E' uno Yin del basso e appartiene all'Elemento Terra.

Inizia dal bordo ungueale interno dell'alluce, al punto 1SP *Yinbai*, *bianco nascosto*, punto pozzo dei cinque Shu antichi e punto Legno, che tonifica l'organo, regola il Sangue ed elimina l'umidità. Da questo punto il meridiano risale lungo il bordo interno del piede, e raggiunge 5SP *Shangqiù*, *collina d'oro*, punto fiume dei cinque punti Shu, e punto metallo, che fortifica Milza e Stomaco, elimina l'umidità e dissolve il flegma, posto sotto il malleolo interno. Prosegue alla caviglia, sul bordo interno della tibia e nel punto 6SP a 3 cun sopra l'apice del malleolo, si lega agli altri due meridiani yin della gamba, i meridiani di Fegato e Reni, per questo è chiamato *San yinjiao*, *riunione dei tre yin*. Nella gamba corre nella parte interna anteriore della coscia, raggiunge il margine inferiore dell'addome a 13SP *Fushè*, *alloggio dei visceri*, con un ramo interno si collega al punto 3Renmai, *Zhongji*, *polo centrale*, punto Mu della Vescica e punto di riunione con i meridiani di Fegato, Milza e Rene, sale al punto 4Rm, *Guanyuàn*, *barriera dell'essenza*, sotto l'ombelico, punto Mu dell'Intestino Tenue e punto di riunione con i meridiani principali di Fegato, di Milza e Reni. Da questo punto un ramo interno sale superficializzandosi a SP15 *Da heng*, *grande incrocio*, sull'addome esterno, sulla linea mammillare all'altezza dell'ombelico, da cui un ramo interno raggiunge 10Renmai, *Xiawan*, *epigastrio inferiore*, punto di riunione con i meridiani principali di Milza e Intestino tenue, toccando lo Stomaco, la Milza per risalire al Cuore legandosi al meridiano di questo organo. Il decorso superficiale da 16SP *Fuai*, incontra risalendo 24GB *Riyuè*, *sole e luna*, punto Mu del meridiano della Vescica Biliare e punto di riunione con il meridiano principale di Milza, 14LR *Qi Men*, punto di incrocio con il meridiano di Vescica Biliare e punto Mu del Fegato. Arriva a 20SP, *Zhonying*, *circuito del nutrimento*, nel secondo spazio intercostale, dove si originano due rami superficiali, il primo raggiunge 1LU *Zhongfu*, legando fra loro i due tratti del livello Tai Yin, il meridiano di Milza (Zu) e quello di Polmone (Shou). Il secondo discende nel sesto spazio intercostale, sull'ascellare media e termina a 21SP *Da Bao*, grande *Luo* della Milza. Un vaso interno da 20SP, passando da 1LU, attraversa la gola e collega il meridiano alla lingua.

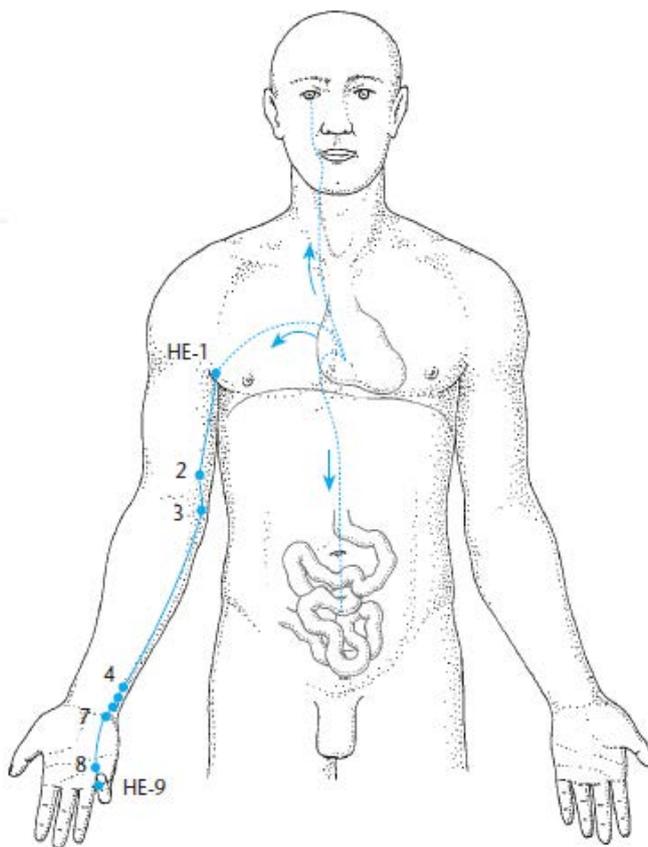


Il meridiano di Milza controlla la distribuzione del Sangue e della linfa (*liquidi jinye*) è una riserva di yin, e sostiene il tessuto cellulare sottocutaneo. Le relazioni di questo meridiano sono l'organo Milza, le parti medie e profonde del corpo, il riscaldatore medio, i liquidi organici, il sangue, il suo contenimento nei vasi, la trasformazione degli alimenti e l'estrazione dello yang puro, il posteriore, l'acquisito. Insieme al meridiano del Triplice Riscaldatore stimola la produzione del Qi. Tonifica la Milza e tutte le sue funzioni, regola il meridiano del Fegato.

Meridiano Principale del Cuore

Shou Shao yin xin jing, "piccolo yin della mano". E' uno Yin dell'alto, appartiene all'Elemento Fuoco.

Il meridiano principale del Cuore dopo aver ricevuto l'energia dal meridiano della Milza a livello del Cuore, origina dal Cuore tre rami interni. Uno attraversa il diaframma e arriva all'Intestino Tenue. Un secondo sale alla gola, raggiunge gli occhi e lega il Cuore alle pupille e al cervello, un terzo parte dal Cuore e dopo aver attraversato il Polmone (fei), raggiunge 1HT Jiquàn, al centro del cavo ascellare. Dal punto 1HT *Jiquàn*, fonte suprema, dove si superficializza discende dalla parte più interna del braccio, lungo il gomito e percorre l'avambraccio. A livello del polso raggiunge 7HT *Shèn mèn*, porta della coscienza, punto Ruscello degli Shu antichi, punto Terra e punto Yuan, che tonifica e regola il Qi cardiale (*Shen Qi*) e calma lo *Shen*, purificando il calore e rimuovendo le ostruzioni dal meridiano. Termina nella mano, sul lato anulare del mignolo a 9HT, *Shaochong*, piccolo impeto, punto pozzo dei Cinque Shu antichi e punto Legno, che tonifica il Qi, purifica il calore, sottomette lo yang.



Questo meridiano governa il Cuore organo, lo psichismo in generale e la circolazione dell'energia. Ossia la circolazione del Sangue e il nutrimento del Cervello nei suoi aspetti più psichici e spirituali. Ha relazioni con il sorgere della vita, lo Shen, la trasformazione spirituale. Nel corpo ha relazione con l'occhio, il torace, la parola e il diaframma. Dal punto di vista esistenziale porta risposte concrete alle necessità più intime e profonde dell'animo umano, tonifica il Cuore e lo Shen. Insieme al meridiano di Vescica Biliare per regola mezzogiorno/mezzanotte governa i centri energetici dell'uomo e il suo centro, regolando ansia e depressione. Regola anche il meridiano di Polmone.

Meridiano principale dell'Intestino Tenue

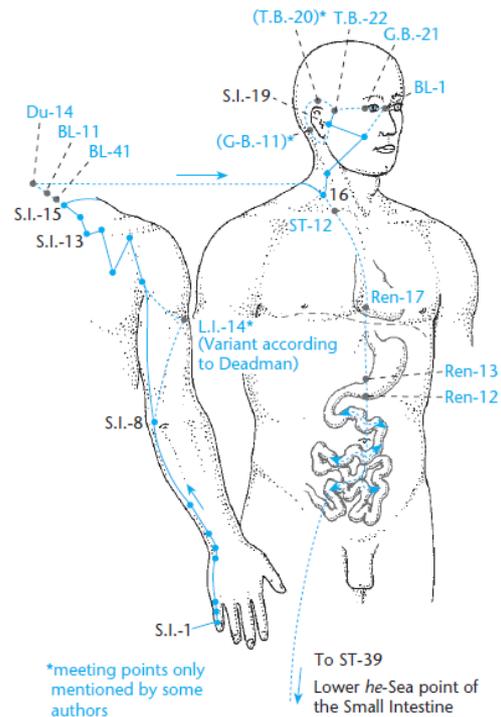
Shou tai yang xiao chang jing - “grande yang della mano”. E' uno Yang dell'alto, appartiene all'Elemento Fuoco.

Il meridiano principale dell'Intestino Tenue parte dal punto 1SI *Shaoze*, *piccola palude*, all'angolo ungueale ulnare del mignolo. E' un punto pozzo e punto Metallo Shu antico, che elimina le sindromi da vento-calore.

Percorre la parte esterna e dorsale della mano, del polso, dell'avambraccio, e del braccio.

Arriva alla parte posteriore della spalla, al punto 9SI *Jhanzhen*, *verticale della spalla*, sale al 10SI *Naoshù*, *punto shu dell'omero*, sotto il bordo inferiore della spina della scapola, sulla verticale della piega posteriore dell'ascella, discende al punto 11SI *Tiangzong*, *principio celeste* al centro della fossa sottospinata sulla faccia posteriore della scapola, risale parallelamente al bordo della scapola percorrendo il trapezio, per portarsi al punto 12SI *Bingfeng*, *guardiano del vento*, grande punto di riunione dei meridiani principali di Intestino Tenue, del Grosso Intestino, del Cuore, del Triplice Riscaldatore, della Vescica Biliare e dello Stomaco, al centro della fossa sopraspinata. Ridiscende a 13SI, *Quyuan*, *muro curvo*, in corrispondenza dell'apofisi spinosa della seconda vertebra toracica, accanto a 41BL *Fufen*, punto di riunione tra il meridiano della Vescica e Intestino Tenue. Risale al 14SI, *Jànwaishù*, a 3 cun a lato dell'apofisi spinosa della prima vertebra toracica. Il meridiano Intestino Tenue, prende rapporto con il punto 11BL sull'apofisi della prima vertebra toracica attraverso il punto 14SI, *Janwàishù*, e con il punto 12 BL sull'apofisi della seconda vertebra toracica con il punto 13SI *Quyuan*. 11BL *Dazhù*, *grande spola*, oltre che punto *Hui* delle ossa, è il punto di riunione con i meridiani di Vescica, *Tai Yang*, di Intestino Tenue *Tai Yang*, e *Dumai* mare dello *Yang*. Espelle vento-freddo, vento-calore, purifica il fuoco, elimina calore-umidità. 12BL *Fengmen*, *porta del vento*, è il punto di riunione del meridiano della Vescica con il meridiano Dumai. Alla distanza di un cun e mezzo da 12BL sulla branca esterna si trova anche 41BL *Fufen*, già in relazione con 13SI *Quyuan*, punto di riunione tra il meridiano di Vescica e Intestino Tenue. *Fufen* è punto di riunione tra il meridiano di Vescica e quello di Intestino Tenue entrambi di livello *Tai Yang*, uno del basso e uno dell'alto. Dal 15SI *Janzhong*, il meridiano prende relazione con 14Du *Dàzhui*, *grande vertebra* sotto il processo spinoso di C7, punto di riunione degli Yang. Da qui si riposta in avanti arrivando al punto 12ST *Pequè*, da cui partono due rami, uno interno e l'altro esterno. Il ramo esterno sale al collo raggiungendo 17SI *Tianrong*, attraversa la guancia raggiungendo 18SI *Quanjiao*, foramen dello zigomo e si porta all'orecchio nel punto 19SI *Tinggong*, punto di riunione con il meridiano Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare. Dal punto 18SI, un ramo raggiunge 1BL *Jingming*, *pupilla splendente* per la continuazione della circolazione energetica, il vaso interno invece penetra nel torace e passando per il Cuore, lo Stomaco e il diaframma, arriva all'Intestino Tenue, dove irradia tre rami, uno dei quali raggiunge 39ST *Juxùxialian*, *grande vuoto inferiore*, percorrendo anteriormente la gamba.

Questo meridiano controlla la digestione, il pancreas e l'assimilazione. Ha relazioni con le zone Tai yang del corpo, i Liquidi Organici e rappresenta la “porta delle spalle”, che segna il passaggio alla maturità, la motricità della parte alta del corpo, l'arto superiore. Comanda i liquidi Ye, per “la regola del Fuoco” governa gli aspetti psichici e spirituali dell'uomo. Tonifica i liquidi profondi ye. Insieme al meridiano di Fegato per la regola mezzogiorno/mezzanotte governa la digestione. Lo *Shou Tai Yang xiao chang jing* regola anche il meridiano del Cuore e il meridiano del Grosso intestino.

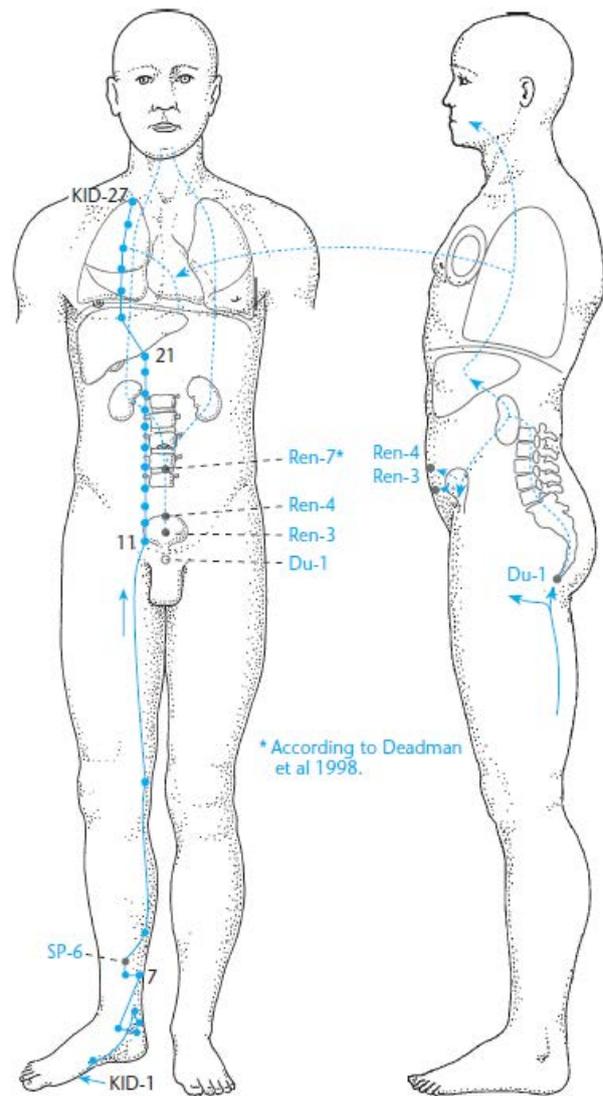


Meridiano principale del Rene

Zu Shao yin shen jing, "piccolo yin del piede".
E' uno Yin del basso, appartiene all'elemento
Acqua.

Il percorso del meridiano principale di Rene inizia dal Punto 1Ki, *Yongquan*, fonte zampillante, punto pozzo Shu antico e punto Legno, che regola e tonifica il Qi, apre gli orifizi e calma lo Shen, posto sotto la pianta del piede tra i due cuscinetti plantari. Sale attraverso la parte interna del piede, al punto 2Ki, *Rangù*, valle splendente, punto Fonte Shu antico, e punto Fuoco, che tonifica e armonizza Fegato e Reni, rinfrescando il Sangue. Si dirige alla caviglia arrivando sotto il bordo inferiore del malleolo interno nel punto dietro al malleolo 3KI, *Taixi*, grande corrente, punto Ruscello Shu antico, punto Terra, punto Yuan, che tonifica il Qi renale ed epatico, purifica il calore, fortifica la parte inferiore della schiena e delle ginocchia. Da qui il meridiano scende di un piccolo tratto e si porta più in basso nel punto 4Ki, *Dazhòng*, grande campana, punto che lo congiunge al suo meridiano accoppiato Vescica, consolida il Qi del Rene aiutandolo ad assorbire il Qi, e supporta anche il Polmone. Compie un giro intorno al malleolo, arrivando al punto 5KI, *Shuiquan*, fonte d'acqua, punto Xi del meridiano, da qui si porta in avanti chiudendo il giro intorno al malleolo con il punto 6KI, *Zhaohai*, mare luminoso, da cui risale verso l'alto nella parte interna della gamba, del ginocchio e della coscia, per penetrare nel perineo dove si divide in un ramo interno e uno esterno, arrivando alla Vescica. Da qui il ramo interno va all' 1Dumai, *Changqiang*, grande potenza, tra la punta del coccige e l'ano, penetra all'interno delle vertebre fino alla seconda lombare da cui arriva ai Reni, passa alla Vescica, per dirigersi al Fegato, attraversare il diaframma, raggiungere i Polmoni, arrivare alla lingua, dall'interno. Dai Polmoni un vaso si congiunge al Cuore e al Maestro del Cuore. Dalla Vescica parte anche un tragitto esterno, che si collega con i punti 3Renmai, *Zhongji*, polo centrale, punto Mu della Vescica e punto di riunione con i meridiani principali di Fegato, Milza e Rene, a 4 cun sotto l'ombelico, e 4Renmai, *Guanyuan*, barriera dell'essenza, punto Mu dell'Intestino Tenue, e punto di riunione con i tre meridiani yin del basso Fegato, Milza, Rene, a 3 cun sotto l'ombelico. 3Rm, *Zhongji* tonifica lo Yin e lo Yang renale, nutrendo il Sangue e stimolando la libera tonificazione dei Liquidi. 4Rm, *Guanyuan* tonifica il Qi renale all'innato, regola il Qi e favorisce la discesa dello Yang. Sempre il ramo esterno, sale parallelamente alla linea mediana, sulla parete addominale e toracica, per terminare al punto 27KI *Shufu*, nello spazio sterno-clavicolare.

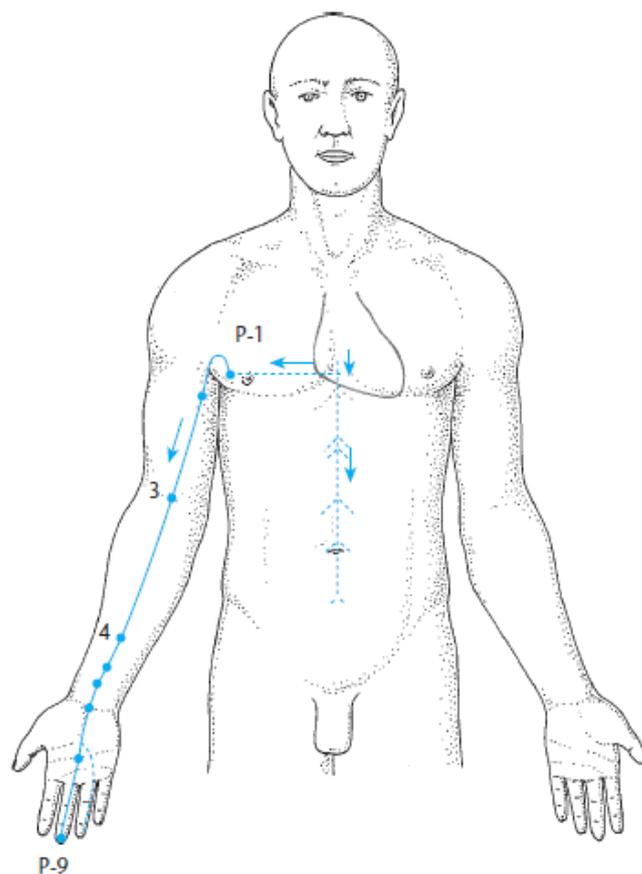
Il meridiano principale di Rene ha relazione profonda con la pelvi e il bacino, il Dantian inferiore. Il metabolismo dei Liquidi Organici, la nutrizione, il portare risposte concrete alle necessità, la forza vitale innata. Vi risiede il Jing. Insieme al meridiano del Grosso Intestino per la regola mezzogiorno mezzanotte, porta la forza del Rene a tutto l'organismo, rifornisce di Jing acquisito, le riserve renali di Jing. Regola il meridiano del Ministro del Cuore.



Meridiano principale del Maestro del Cuore

Shou Jue yin xin bao jing “yin finale della mano”. E' uno Yin dell'alto, appartiene all'Elemento Fuoco.

Il meridiano principale del Maestro del Cuore riceve la sua energia dal meridiano del Rene, a livello del Cuore, e origina dal centro del torace a livello di 17Renmai, *Shànzhòng*, dove si divide in due diramazioni. La prima interna attraversa il diaframma e scende nello Stomaco e nell'addome, legandosi ai tre stadi del Triplice Riscaldatore. Questo ramo o vaso parte dal punto 17Rm, centro del petto, punto Mu del Ministro del Cuore, punto *Huì* del Qi, punto di riunione dei meridiani principali della Milza, dei Reni, del Triplice Riscaldatore, e dell'Intestino Tenue. Da questo stesso centro, la seconda diramazione si dirige verso l'esterno attraversando il petto, seguendo il quarto spazio intercostale, ed emerge all'1MC *TianChi*,



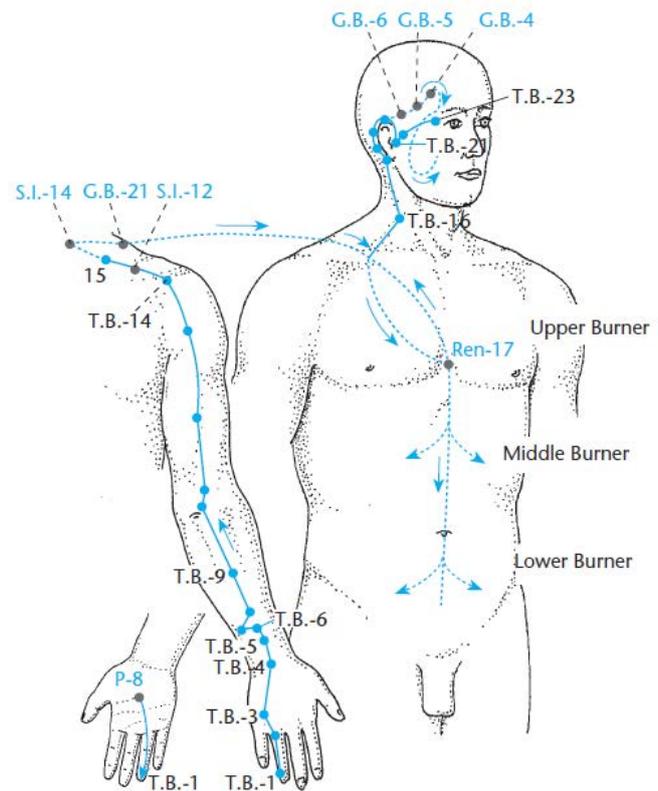
stagno celeste, posto ad un cun esterno dalla punta del capezzolo, punto di riunione con i meridiani principali del Rene e della Vescica Bilare. Si porta all'ascella e scende dalla parte interna antero-laterale del braccio, all'interno del gomito, al centro nella zona mediana dell'avambraccio, arriva a metà della piega di flessione del polso nel punto 7MC *Dàling*, *grande collina*, punto ruscello dei Cinque Shu antichi, punto Terra e Punto Yuan. Calma lo Shen e purifica il Fuoco del Cuore. Armonizza lo Stomaco, elimina il senso di oppressione toracica, purifica il calore. Al centro del palmo della mano si trova *Laogong* 8MC, *palazzo del lavoro*, punto Fonte dei punti Shu antichi e punto Fuoco, da qui il meridiano del Ministro del Cuore raggiunge il punto 9MC, *Zhongchòng*, *assalto centrale*, punto pozzo e punto Shu antico Legno, posto sull'estremità del dito medio. Secondo alcuni autori da 8MC *Laogòng* parte una ramo, che raggiunge l'estremità interna dell'anulare e si congiunge con il meridiano del Triplice Riscaldatore.

Questo meridiano governa la sessualità, i grossi vasi, le arterie, le vene. Ha relazioni con il Riscaldatore superiore, il metabolismo dei solidi, la distribuzione del Sangue da parte del Cuore. Comanda il Ministro del Cuore e le sue funzioni, si lega al meridiano dello Stomaco, per la regola mezzogiorno mezzanotte, questa coppia svolge un'azione importante sul Sangue, tatta le turbe da vuoto e da ristagno di Sangue. Regola il meridiano del Rene.

Meridiano Principale del Triplice Riscaldatore

Shou shao yang san jiao jing, "piccolo yang della mano". E' uno Yang dell'alto appartiene all'Elemento Fuoco.

Dopo aver preso nel il Qi dal meridiano del Ministro del Cuore, il meridiano principale del Triplice Riscaldatore parte dall'angolo ungueale dell'anulare nel lato rivolto al mignolo, al punto 1TE, *Guanchong*, *barriera dell'assalto*, punto pozzo dei cinque punti Shu, passando sul dorso della mano, all'incavo dello spazio interdigitale, tra il quarto e il quinto dito nel punto 2TE *Yumen*, arriva alla piega del polso a 4TE, *Yangchi*, *stagno dello yang*, punto yuan, percorrendo la faccia dorsale della mano. Prosegue sulla regione dorsale dell'avambraccio, fra il radio e l'ulna arrivando al gomito a 10TE, *Tianjing*, *pozzo celeste*, punto mare dei cinque punti Shu, fra i capi mediano e posteriore del deltoide. Sale dalla parte posteriore interna del braccio fino alla spalla, al 14TE, *Jianjiao*, *osso della spalla*, va alla parte laterale della spalla, passando per il bordo posteriore dell'acromion seguendo il trapezio, e si unisce al punto 12SI *Bingfeng*, *guardiano del vento*, importante punto di riunione con i meridiani principali di Intestino Tenue e Grosso Intestino, Triplice Riscaldatore, Vescica Biliare e Stomaco, posto nella fossa sovraspinoso della scapola.



Come tutti i meridiani yang giunge sotto la settima vertebra cervicale al 14Dumai, *Dazhui* e dirigendosi da dietro in avanti si porta al cavo sopraclaveare nel punto 12ST *Quepen*, incontrando il punto 21VB *Jian Jing*, *pozzo della spalla*, posto a metà tra C7 e l'estremità della clavicola. Da 12ST penetra nel petto, originando un tragitto interno e uno esterno. Quello interno penetra nel torace al punto 17Rm, *Shanzhòng*, si lega al Ministro del Cuore, attraversa il diaframma e si lega ai tre stadi del TR, *San Jiao*, Cuore-Polmone, Stomaco-Milza, Fegato-IntestinoTenue.

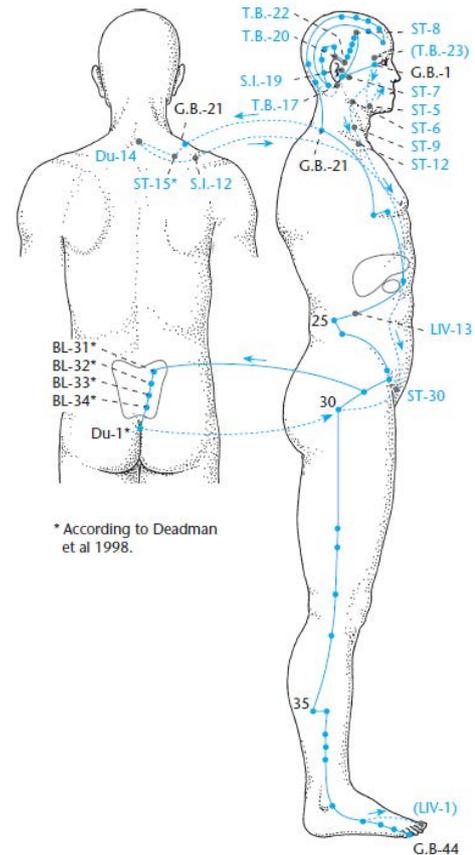
Il percorso esterno da ST12, continua lateralmente al collo, passa dietro alla nuca e l'orecchio, arriva alla tempia, incrociando alcuni punti della Vescica Biliare, scende quindi alla mandibola, rimonta verso il bordo orbitale inferiore, attraversa il meridiano di Vescica Biliare e il punto 18SI *Quànliào*, sullo zigomo. Dalla parte posteriore dell'orecchio penetra un ramo che esce davanti al trago al punto 21TE *Ermèn*, *porta dell'orecchio*, dove incrocia 19SI *Tinggòng*, *palazzo dell'udito* e il punto 3GB *Shangguan*, *barriera superiore*, punto di riunione del Triplice Riscaldatore con il meridiano principale dello Stomaco. Arriva infine a 1GB *Tongziliao*, *osso della pupilla*, all'angolo esterno dell'occhio, punto di riunione del meridiano Intestino Tenue e Triplice Riscaldatore. Termina al punto 23TE, *Sizhukong*, foro del bambù, posto all'estremità del sopracciglio.

Il meridiano principale del Triplice Riscaldatore ha relazioni con la messa in movimento dello Yin e dello Yang, l'occhio, la lingua, il gomito, il meridiano curioso Yang wei mai. Comanda il Qi, si lega al meridiano della Milza per la regola mezzogiorno mezzanotte, svolgendo importanti funzioni sulla regolazione e la tonificazione del Qi. E' essenziale in tutte le turbe da ristagno sia dello Yin che dello Yang, soprattutto nella parte superiore del corpo. Regolarizza il meridiano della Milza, insieme attivano e distribuiscono il Qi. Il meridiano del Triplice Riscaldatore regola anche il meridiano della Vescica.

Meridiano Principale della Vescica Biliare

Zu shao yang dan jing, “piccolo yang del piede”.
E' uno Yang del basso, appartiene all'Elemento Legno.

Il meridiano principale della Vescica Biliare, inizia al punto 1GB *Tongziliao*, *forame della pupilla*, all'angolo esterno dell'occhio punto di incrocio con i meridiani principali di IT e del TE. Si porta davanti all'orecchio, risale la regione temporale e scende lungo l'arcata zigomatica al 22TE, *Hejiao*, *osso dell'armonia*, punto di incrocio tra i meridiani di GB e SI. Gira intorno all'orecchio fino alla mastoide nel punto 12GB *Wangù*, punto di incontro con il meridiano di BL e ritorna da dietro in avanti fino alla fronte. Si dirige poi alla nuca, dove incrocia 17SI, *Tianrong*, all'angolo della mascella, discende a 21GB *Janjing*, *pozzo della spalla*, punto di riunione con i meridiani del TE e del GI, nel punto più alto della spalla a metà strada l'acromion e 14Du *Dazhui*, dove arriva in quanto meridiano Yang. Sotto la spinosa di C7 incrocia 12SI *Bingfeng*, *controllo del vento*, si riporta da dietro in avanti verso 12ST *Quepèn* nella fossa clavicolare, mentre un ramo da 20GB *Fengchi*, *stagno del vento*, inserzione superiore del trapezio alla nuca, giunge a 17TE *Yifèn*, *riparo dal vento*, dietro l'orecchio. Lo attraversa ed esce davanti al trago, a 19SI, *Tinggong*, *palazzo dell'udito*. Passa a 7ST *Xiaguan*, *cancello inferiore*, e giunge nuovamente a 1GB. Da questo punto scende a 5ST *Daying*, all'angolo della mandibola, risale sotto l'orbita e ridiscende a 6ST, *Jachè*, sopra l'angolo della mandibola. Raggiunge il 12ST *Quepen*. Da questo punto partono due rami. Il primo profondo penetra nel torace e comunica con 1MC, *Tianqi*, nel quarto spazio intercostale, attraversa il diaframma, entra nel Fegato, si ramifica nella Vescica Biliare ed esce a 30ST, *Qichong*. Da qui raggiunge 30GB, *Huantiào*, all'articolazione dell'anca, dietro il grande trocantere, punto di riunione con il meridiano di BL. Il ramo, più superficiale, discende sotto l'ascella, al quarto spazio intercostale, sull'ascellare media, dove si trova 22GB, *Yuànyè*. Si porta in avanti, sul bordo del grande pettorale, discende fino alle coste fluttuanti dove incrocia 13LR *Zhangmèn*, *porta del sigillo*, punto Mu della Milza, punto Huì degli organi, punto di riunione con Dai mai. Scende al 29GB, *Jujao*, *grande punto della coscia*, fra la spina iliaca e il grande trocantere, da dove si dirige al primo forame sacrale 31BL *Shangliao*, *forame superiore*, accanto alla prima vertebra sacrale, punto di riunione dei meridiani BL e GB. Scende al quarto forame sacrale nel punto 34GB, *Xialiao*, *forame inferiore*, punto di riunione di BL e GB. Infine arriva a 1Dumai, *Changqiang*, *grande potenza*, punto di riunione tra i meridiani principali dei KI e di GB. Da 1Du ritorna a 30GB, *Huantiao*, dove si riunisce al ramo profondo. Scende sulla superficie laterale della coscia, del ginocchio e della gamba, passa nel cavo davanti al malleolo esterno, scorre tra il quarto e il quinto metacarpo del piede e termina al 44GB all'angolo ungueale esterno del quarto dito del piede. Dal punto 41GB *Linqi*, *lacrime dal piede*, fra il IV e il V metatarso esterno del piede, parte un vaso che si porta a 1LR *Dadun*, al meridiano del fegato. 41GB è un punto Ruscello dei cinque Shu antichi, oltre che punto di apertura del Dai mai.



Il meridiano della Vescica Biliare controlla la digestione e la bile, ha relazioni con gli orifizi degli occhi, la Coscienza, i piedi, i meridiani curiosi Dai mai e Yang wei mai, la sessualità e la gravidanza, il movimento dello Yang e dello Yin aprendolo in superficie o in profondità. Tratta i disturbi delle articolazioni e i disturbi da ristagno che migliorano con il movimento e compaiono con il riposo, governa la capacità di decisione, regola il meridiano di Stomaco. Per la regola mezzogiorno mezzanotte si associa al meridiano del Cuore, insieme, aiutano a centrare l'individuo.

Meridiano Principale del Fegato

Zu Jue yin gan jing, "yin terminale del piede". E' uno Yin del basso appartiene all'elemento Legno.

Il meridiano principale del Fegato inizia all'angolo ungueale esterno dell'alluce al punto 1LR *Dadun*, *grande monticello*, fra l'angolo ungueale laterale dell'alluce e l'articolazione interfalangea, risale lungo la parte interna del piede, passando davanti al malleolo interno.

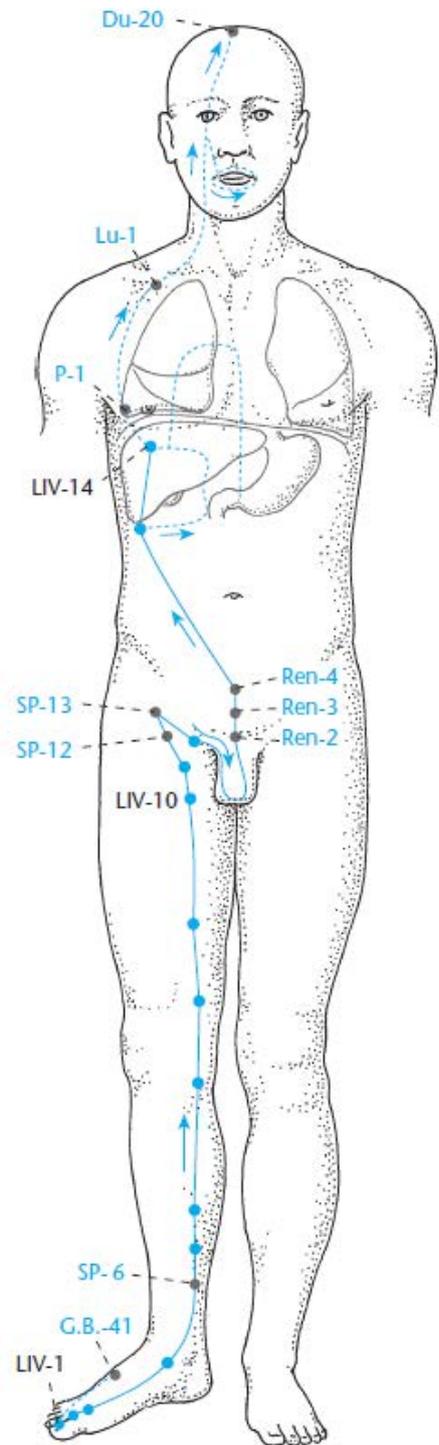
Qui è localizzato 4LR *Zhong Feng*, punto Fiume dei cinque punti Shu, punto Metallo, a un cun davanti al malleolo interno. Sale sul bordo all'interno della tibia, dove si unisce a 6SP, *Sanyinjiao*, 3 cun sopra la sporgenza del malleolo interno. Continua il suo decorso lungo il bordo interno della tibia, passa all'estremità interna della piega della flessione del ginocchio, segue la parte interna e mediana della coscia ed entra nel pube.

In questo tratto incrocia il meridiano principale della Milza a 12SP *Chongmèn*, e 13SP *Fushè*. Da quest'ultimo punto corre intorno agli organi genitali, e scende al basso ventre, dove si unisce sulla linea mediana ai punti:

2Rm *Qugù*, punto di riunione con il meridiano principale del Fegato,
3Rm *Zhongli*, punto Mu della Vescica, punto di riunione dei meridiani principali di Fegato, Milza, Rene,
4Rm *Guanyuan*, punto Mu dell'Intestino Tenue, punto di riunione con i meridiani principali di Fegato, Milza e Rene.

Da questo punto segue un tragitto ascendente e obliquo in alto, verso l'esterno, per unirsi al margine dell'undicesima costola a 13LR *Zhangmèn*, nel sesto spazio intercostale sotto la mammillare, dove si trova l'ultimo punto del meridiano, 14LR *Qimèn*. Da 13LR *Zhangmèn*, il meridiano penetra nello stomaco, nel Fegato e nella Vescica Biliare. Dopo aver attraversato il diaframma, si ramifica al Polmone, unendosi anche al suo meridiano principale. Da 14LR un ramo penetra nel Fegato, un altro passa dietro la trachea e raggiunge faringe, rinofaringe, il seno mascellare, il globo oculare e il cervello. Dal seno mascellare si staccano due branche, una sale alla fronte e raggiunge il Du mai, a 20Du *BaiHui*, l'altra scende lungo le guance e contorna dall'interno le labbra.

Il meridiano principale del Fegato controlla le funzioni epatiche, il Sangue, i muscoli, i tendini e i legamenti. Ha relazioni con il metabolismo dei solidi, la sessualità, gli occhi. Regola le fasi della pubertà, del ciclo mestruale e della menopausa. Comanda il Fegato e tonifica tutte le sue funzioni, regolarizza il meridiano dell'Intestino Tenue che insieme al meridiano di Fegato tratta diversi disturbi digestivi, regola anche il meridiano della Milza.



Applicazioni pratiche del Qi gong dei 12 meridiani di agopuntura. Le 12 Posture, I 12 movimenti seme.

Come anticipato, il tipo di Qi gong che riguarda i “12 meridiani di agopuntura” proviene dalla tradizione Buddhista. Si possono vedere infatti dei Monaci nelle posizioni illustrate. Quella che si vede più sotto si può chiamare la Tavola delle 12 posture di Bodhidarma, che mostra le sagome di dodici esercizi, uno per ogni meridiano principale.



Come ovvio, ognuno di questi esercizi coinvolge il movimento e tutti gli avranno naturalmente effetti sui muscoli e sui tendini, per conseguenza sui canali Tendino Muscolari. Tuttavia se durante la pratica, l'intenzione e l'attenzione verranno focalizzate sulla traiettoria del Tendino Muscolare, l'esercizio produrrà un effetto sul meridiano Principale. Questo perchè la fascia del meridiano tendino muscolare ricalca, decorre parallelamente e a nastro, sul meridiano principale, inoltre perchè c'è un coinvolgimento dell'intenzione.

Le 12 Posture della Tavola di Bodhidarma, rappresentano degli esercizi che provengono tradizionalmente dall' *Yi Jin Jing*, il “Classico dei Tendini” il cui nome è composto di tre caratteri: il primo rappresenta il “cambiamento”, il secondo i “muscoli”, il terzo si riferisce al “lavoro” che crea questo cambiamento.

Yi = cambiamento, mutamento, *Jin* = muscoli, *Jing* = reverenza,

Il concetto di *Yi Jin Jing* è associato alla figura di Bodhidarma, monaco indiano vissuto all'incirca nel V secolo d.C. che portò gli insegnamenti del Buddha e alcuni dei canoni Buddhisti in Cina, per trasmetterli all'Imperatore. Chiamato Da Mo in cinese, è stato il primo Patriarca del Buddhismo Chan in Cina.

Secondo la leggenda, egli ideò gli esercizi dell' Yi Jin Jing il "Classico dei tendini", come una serie di esercizi di stretching utili al recupero della flessibilità degli arti e delle articolazioni. Alcune delle tradizioni storiche, riferiscono che questi esercizi fossero utili alla salute dei monaci praticanti il Buddhismo, i quali erano sottoposti a lunghe ore di meditazione. In seguito come risaputo, questi esercizi divennero la base della pratica marziale dei monaci Shaolin.

Jeffrey Yuen ha ripreso e strutturato gli esercizi dei "12 meridiani di agopuntura" dalle forme base o posture dell'Yi Jing Jing "il Classico per la modificazione dei dei Tendini", un sistema inizialmente mirato all'esercizio dei canali Tendino Muscolari, che sono i più esterni. All'interno dei principi storici e religiosi da cui nasce questo sistema di pratica, la sua esperienza ed interpretazione del Qi gong, utilizza pertanto queste 12 posture o movimenti seme, per esercitare e lavorare su un altro livello di Meridiani che è quello dei Principali, più interni, dove il Qi che vi circola è il Ying Qi, a differenza di quello che circola nei canali Tendino muscolari che è il Wei Qi.

Dovendo utilizzare il corpo e quindi tendini, muscoli e strutture articolari per eseguire i movimenti delle posture, ha ripreso queste forme per organizzare degli esercizi che lavorano sul livello del Ying Qi, indirizzando l'attenzione ai percorsi dei meridiani Principali, di cui abbiamo descritto le direzioni e i tragitti più sopra e utilizzato gli strumenti del Qi gong, come l'intenzione e il respiro, per guidare attraverso queste forme di movimento corporeo, il Qi nei canali principali, strutturando gli esercizi secondo i livelli di progressione nel corpo, da cui partono i tendino muscolari:

- Tai Yang, Shao Yang, Yang Ming delle gambe
- Tai yang, Shao Yang, Yang Ming delle braccia
- Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin delle gambe
- Tai yin, Shao Yin, Jue yin delle braccia

Non essendo mirati ad intercettare il livello Wei Qi, ma il livello Ying Qi che coinvolge la carne e il Sangue e con esso lo Shen, l'esecuzione eserciterà una diversa tensione sui muscoli e sugli arti che saranno rilassati, non tesi come negli stiramenti e gli stretching praticati per i tendino muscolari, che hanno un'altro scopo, effettuando i movimenti lentamente e morbidamente. L'intenzione e il respiro, verranno focalizzati sull'esercizio utilizzando il movimento per "sentire il meridiano", non per esercitare semplicemente i muscoli, eseguendo una postura e il suo movimento associato. Questo presuppone una differente percezione e un diverso feedback del corpo, prima durante e dopo l'esecuzione, monitorando gli effetti degli esercizi sul proprio corpo. Per quanto non risulti semplice descriverne la pratica, si indicheranno le linee guida di alcuni degli esercizi dei meridiani principali relativamente alle 12 posture, con alcune delle azioni e degli effetti che questi producono per poterli utilizzare praticandoli, così come Yuen ha insegnato nelle sue lezioni. Anche se non potrà essere esaustiva, questa presentazione esporrà i concetti base degli esercizi più semplici e più utili per iniziare, rimandando alla visione delle lezioni frontali con Jeffrey Yuen. Gli esercizi dei 12 meridiani principali, iniziano dal Tai Yang.

- *Zutaiyang*, meridiano principale di Vescica,
- *Zushaoyang*, meridiano principale di Vescica Biliare,
- *Zuyangming*, meridiano principale di Stomaco

- *Shoutaiyang*, meridiano principale dell'Intestino Tenue
- *Shoushaoyang*, meridiano principale del Triplice riscaldatore
- *Shouyangming*, meridiano principale del Grosso intestino

- *Zutaiyin*, meridiano principale della Milza
- *Zushaoyin*, meridiano principale del Rene
- *Zujueyin*, meridiano principale del Fegato

- *Shoutaiyin* meridiano principale di Polmone
- *Shoushaoyin* meridiano principale del Cuore
- *Shoujueyin* meridiano Principale del Maestro del Cuore

I esercizio: Tai Yang Bladder, Meridiano principale della Vescica

L'esercizio consiste in un movimento di piegamento in avanti del busto, a gambe divaricate e ginocchia flesse, gomiti piegati e aperti con le mani dietro la testa, che viene portata in basso fino a guardare dietro. Il torace è aperto durante il movimento, la testa spinge in alto mentre ci si piega in avanti, le mani spingono in basso sulla testa, creando una contropinta fra loro sia nel movimento di risalita che di discesa. Si inspira mentre si sollevano le mani e le braccia, per portarle dietro la testa piegandole ai gomiti, si espira mentre si scende piegando il busto in avanti e la testa in basso, si inspira di nuovo risalendo. Si ripete alcune volte pensando al percorso del meridiano di Vescica.



TaiYang Bladder

Ci si riferisce a questo esercizio con il titolo di “tendere l’arco” per il movimento di tensione e di spinta all’indietro dei gomiti e delle braccia che apre il polmone interessando anche il centro del petto, Shànzhòng, 17Rm, essendo questo esercizio la postura seme negli “otto pezzi di broccato” dell’esercizio “Tendere l’arco per colpire il condor”.

Effetti:

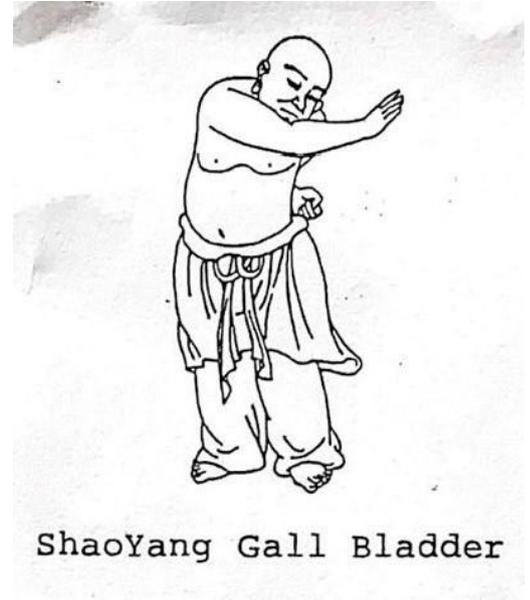
Questo esercizio serve a rafforzare Yang Qi o il Wei Qi, utile in chi risente di un deficit di energia Yang, come per esempio pressione bassa, sensibilità al freddo con mani e piedi freddi, stanchezza, dolori di schiena e collo. L'esercizio se ripetuto alcune volte favorisce la sudorazione e il riscaldamento corporeo, sarà utile quindi sulle condizioni da vento freddo, le cosiddette sindromi da Tai Yang. La posizione in cui sono tenuti i gomiti con le mani dietro la testa, apre il torace e i polmoni attivando 1LU all'inserzione dei pettorali alle ascelle, interessando anche questo meridiano associato alla Vescica. La postura inoltre rinforza le gambe, favorendo la postura eretta, rinforza la schiena perchè l'esercizio attiva i paravertebrali e il meridiano di Vescica che vi corre per dirigersi alla nuca, dietro il collo, avendo un effetto anche su 1BL, *Jing Ming*. Oltre ad avere quest'azione sulla postura questo meridiano ha un'azione di “movimento in avanti nella vita”. Per questo è chiamato “il più grande Yang”.

Controindicazioni:

L'esercizio è controindicato in caso di pressione alta, vampate di calore menopausiali, per chi soffre di vertigini a causa di un eccesso di Yang nel corpo cioè calore interno, o troppo vento interno, che genera ansia e inquietudine. Risulta utile invece in soggetti affetti da paralisi o paresi.

Il esercizio: Shao Yang Gall Bladder, meridiano della Vescica Biliare

Il secondo esercizio prevede un movimento di rotazione del busto che riguarda lo *ZuShaoYang* di Vescica biliare. Effettua una rotazione sul lato sinistro, tirando indietro il braccio sinistro piegato al gomito di fianco all'addome, inspirando. Il braccio destro si distende in fuori sul lato sinistro, salendo con la mano diretta in avanti. A livello del polso la mano si flette, aprendosi ad artiglio, mentre il gomito si piega leggermente in basso. Da qui, dopo aver "afferrato e tirato", il braccio e la mano si portano in basso e al centro, espirando, con l'artiglio aperto e una rotazione del busto che riporta il corpo in posizione iniziale, per cambiare braccio e senso di rotazione. Il braccio che era disteso piegando il gomito si spinge indietro e di fianco, aprendo il petto con uno stiramento morbido. Di nuovo il busto effettua inspirando una rotazione sul lato opposto, facendo salire il braccio e la mano distesi in avanti, piega di nuovo la mano ad artiglio e rilascia il gomito, riporta in basso e al centro il braccio, con la mano aperta ad artiglio espirando, tira indietro il braccio sul suo fianco con il gomito piegato all'altezza dell'addome. Il movimento si ripete.



A volte per creare un esercizio più intenso si alza la mano del braccio piegato al fianco, a livello di 22GB, mentre la si tiene normalmente a livello di 26GB. Con la mano ad artiglio il movimento di piegatura del polso, attraverso la tensione dei tendini dell'avambraccio ha un'azione sul punto 5TE, che attiva il Triplice Riscaldatore, parte dello Shao yang che corre nel braccio e condivide questo livello con Vescica Biliare. La rotazione del busto coinvolge sia le anche che le ginocchia, che sono flesse, creando quindi una rotazione complessiva del meridiano di Vescica Biliare con attivazione dei punti 34GB, 30GB, 26GB, 22GB fino alla testa, con il collo che gira impegnando 20GB. L'esercizio per la Vescica biliare è utile ogni volta si ha una disparità tra alto e basso, destra e sinistra, questo movimento prende l'energia dall'alto e la porta in basso e viceversa con un movimento spiraliforme che apre in alto e chiude in basso, davanti al primo Dantien. L'esercizio ha un nome: "il Drago verde che estende il suo artiglio".

Effetti:

Sulle sindromi con vomito e diarrea contemporanei.

Oppure mal di testa e flusso di sangue intenso in basso, durante il ciclo mestruale.

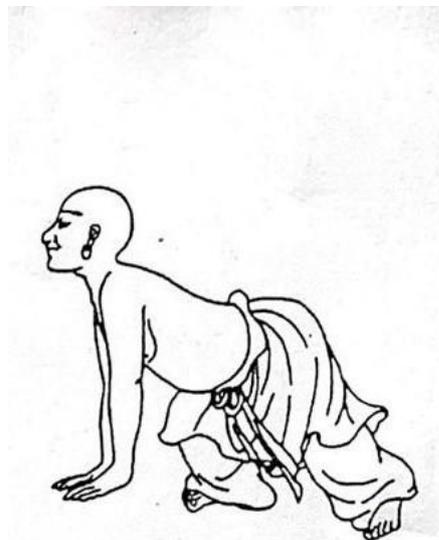
Oppure vertigini e urine frequenti. Quindi alto e basso entrambi coinvolti.

Shao Yang è sintomatologia in alto e sintomatologia in basso contemporaneamente.

III esercizio: Yang Ming Stomach, Meridiano principale dello Stomaco

Questo esercizio ha un nome: “la Tigre si accovaccia per afferrare la preda”.

Si inspira portando in alto le mani con i palmi rivolti in alto fin sotto le ascelle, lungo i lati del corpo, aprendo con un passo in avanti la postura, si girano in palmi in basso, si espira mentre si spingono le braccia avanti spostando il peso sulla gamba aperta e piegata in avanti. La gamba dietro è distesa stabilizzando la postura. Quando le mani sono arrivate all'altezza della gamba avanti, inspirando, tiriamo indietro le braccia abbassando i gomiti, la gamba dietro si piega, poggiando il ginocchio a terra, espirando, si appoggiano le mani a terra con lo sguardo rivolto in basso. Raggiunta questa posizione la testa si alza, guardando in alto e in avanti, con lo sguardo forte, come quello di una tigre, inspirando. Una volta che “la tigre si è piegata ed ha afferrato la preda”, il movimento rientra portandosi indietro, sempre inspirando, si sollevano le mani e le braccia da terra portando le mani con i palmi rivolti in alto, all'altezza della vita, si solleva il ginocchio da terra ridistendendo la gamba, portando il peso indietro, si solleva l'avampiede della gamba avanti andando ad appoggiarsi sul tallone, si ritira la gamba tornando nella posizione di partenza stabilizzando la postura, si girano i palmi in basso e si distendono le braccia espirando. Questo movimento contiene un'altra postura seme che si ritrova anche nella figura della Tigre nel gioco dei Cinque animali, l'artiglio della Tigre.



Yangming Stomach

Bodhidharma avviò i monaci buddhisti a questi esercizi, che furono alla base della loro arte marziale.

Lo Yang ming in genere è correlato a sintomi da tensione e congestione dell'addome, del petto e della zona frontale del corpo. Per questo l'esercizio rilascia l'energia spingendola fuori, dopo averla portata dentro dall'addome, con il movimento di rientro dal basso, indietro in alto, passando dalla colonna fino al petto per poi rilasciarla, quando si rialza dalla posizione a terra.

Effetti:

Difficoltà digestive in genere

Condizioni da troppo calore.

IV esercizio: Tai Yang Small Intestine, Meridiano principale del Piccolo Intestino

L'esercizio per il meridiano del Piccolo intestino o Intestino Tenue è tra i più semplici, la difficoltà potrebbe essere solo nell'aspetto della respirazione:

Si inspira aprendo le braccia ai lati del corpo portandole in alto all'altezza delle spalle con i palmi delle mani rivolti in basso e le dita distese in avanti. Si effettua un movimento di rotazione delle spalle impegnando le scapole, mentre si portano in alto i palmi con una rotazione del polso, sempre inspirando. Da questa posizione continuando a inspirare, si riportano in avanti le spalle, impegnando sempre le scapole, ruotando di nuovo i polsi e riportando i palmi verso il basso, per rilasciare il respiro espirando. Le braccia ridiscendono lungo i fianchi. Il movimento ricomincia.

Questo movimento contiene la postura seme della Grù, nel "Gioco dei cinque animali". Esercizio molto facile, ma molto utile.

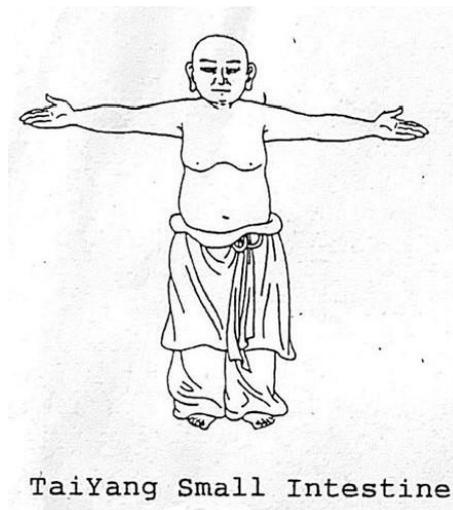
Effetti:

Sblocco della parte alta del torace,

Sblocco dell'articolazione della spalla, distensione dei trapezi.

Sblocco del collo, mobilizzazione delle vertebre cervicali, dorsali, e clavicole insieme alle scapole.

Mobilizzazione dello Yang da dietro in avanti, con rientro nel riscaldatore superiore.



TaiYang Small Intestine

V esercizio: Shao Yang San Jiao, Meridiano principale del Triplice Riscaldatore

L'esercizio del Triplice Riscaldatore è l'esercizio universale del Qi gong, praticamente è usato in tutti i sistemi di pratica. Consiste di tre passaggi in successione del movimento delle braccia e delle mani, sui tre Dantien. Inspirando lungamente per poi rilasciare.

Si inspira portando le mani con i palmi rivolti in alto dal Dantien inferiore lungo la linea mediana, passando per il Dantien medio continuando ad inspirare, ruotando i palmi verso il petto per arrivare al Dantien superiore distendendo le braccia in alto, fin sopra la testa, dove i polsi girano i palmi verso l'alto e si espira, spingendo le braccia in alto e la testa leggermente indietro, espirando. Da questa posizione si riportano mani e braccia in fuori, inspirando mentre si scende verso il basso. Si riportano le mani con i palmi rivolti verso l'alto, al primo Dantien, risalendo in verticale sempre in inspirazione, davanti al Dantien medio, passando oltre e girando i palmi verso il petto inspirando, passando oltre portando le braccia verso l'alto al Dantien superiore, ruotando i palmi verso l'alto. Espirando si distendono in alto e indietro le braccia e la testa. Si riportano in fuori le braccia inspirando per tornare al Riscaldatore inferiore, si continua a salire inspirando al Riscaldatore medio, si girano i palmi verso il petto continuando ad inspirare, si continua a salire fino al Riscaldatore superiore, stendendo le braccia in alto si ruotano i palmi in alto, mentre si inclina leggermente la testa indietro e si espira fuori l'aria. L'esercizio ricomincia.



ShaoYang San Jiao

L'esecuzione di questo esercizio, con una fase di inspirazione più lunga dell'espiazione ripetuta per tre volte, ha un effetto di tonificazione del Qi, mira a supportare la funzione del Triplice Riscaldatore che è sempre debole perchè il San Jiao rappresenta il Rene, sia nella componente Yin che nella componente Yang, I quali sono di fatto la relazione fra lo Yin e lo Yang.

Questo stesso esercizio è presente anche nel Qi gong dei Sei suoni curativi, dove si inspira lungo i tre riscaldatori per tonificare la funzione del Triplice Riscaldatore e rilasciare poi in alto con il suono *Huo* l'eccesso di calore. E' questo infatti l'esercizio di "purificazione del calore" dei Sei Suoni.

Effetti:

Tonifica il Qi vitale e tutte le sue funzioni Yin e Yang.

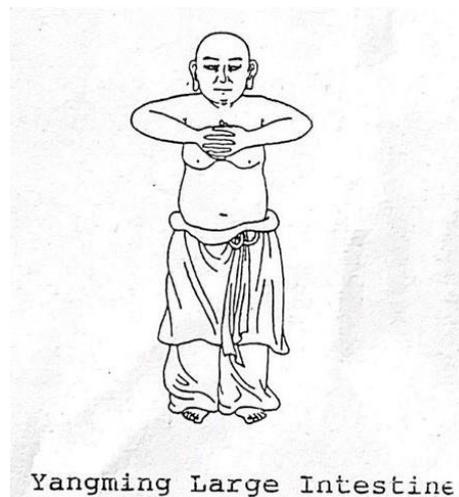
Armonizza lo Yin e lo Yang disperdendo l'eccesso e mentre lo purifica e lo tonifica.

E' l'esercizio per la salute o la guarigione quando viene diversamente applicato.

VI esercizio: Yang Ming Large Intestine, Meridiano principale del Grosso Intestino

In questo movimento, la posizione delle mani può essere sovrapposta a livello delle mani o dei polsi. Per gli uomini la destra si sovrappone alla sinistra, per le donne la sinistra si sovrappone alla destra, poichè l'uomo è Yang e la donna è Yin. Si inspira sollevando le braccia in avanti con i palmi rivolti uno di fronte all'altro fino all'altezza delle spalle. Inspirando si piegano gomiti e si sovrappongono le due mani rivolgendo i palmi verso il centro del petto, portando le mani sopra il Cuore.

Ruotando i polsi per portare i palmi verso il basso, con i gomiti estesi, si espira lentamente abbassando le mani e le braccia verso il Dantien inferiore, si sciolgono le mani riportandole verso i fianchi, da dove ricominciano a risalire in avanti per ripetere il movimento.



I pollici entrano in contatto quando si sovrappongono le mani. Quando le mani si incrociano sia a livello delle dita che a livello dei polsi, entrano in contatto i punti di Piccolo e Grosso Intestino.

Questo esercizio è l'ultimo e chiude gli esercizi dei tre canali Yang degli arti superiori, che si compongono di tre posture o tre movimenti, che hanno lo stesso nome e vengono distinti semplicemente in postura 1, postura 2, postura 3. Il loro nome è "le vie per abbracciare il Cielo":

La prima postura attraverso la ricezione del Cielo, ricevendolo dall'alto, relativa all'Intestino Tenue o Piccolo Intestino (estendersi).

La seconda postura andando verso il Cielo per abbracciarlo e portarlo in basso relative al San Jao o Triplice Riscaldatore (spingendo e poi ricevendo).

La terza, abbracciare il Cielo con le mani che si sovrappongono, per poi portare il Cielo nel Cuore, relativa al Grosso Intestino (abbracciare il Cielo per portarlo dentro di sè).

Effetti:

Favorisce la centratura e lo stato di ricettività meditativa.

VII esercizio: Tai Yin Spleen, Meridiano principale della Milza

Questo esercizio apre gli esercizi dei canali Yin del basso. Utilizza due movimenti delle mani, uno di intrarotazione interna che porta il bordo della mano verso il centro del corpo, uno di posizione (o mudra) delle dita che portano il mignolo e il pollice ad aprirsi verso l'esterno, in direzione opposta, con le altre tre dita appoggiate sul centro del palmo della mano.

Il movimento del corpo, inizia con un apertura del passo in avanti e verso l'esterno, seguito dal braccio e dalla mano dello stesso lato che intraruotano verso il busto, in alto e in avanti, portando il mignolo con il dorso della mano al centro del petto, inspirando. Il peso si sposta sulla gamba davanti che si piega, al ginocchio, mentre la gamba dietro si estende tenendo il piede al suolo.



Il braccio opposto si estende indietro, con il pollice ed il mignolo aperti all'esterno a palmo in alto e dorso in basso della mano. Il busto è ruotato e teso in avanti con la testa che tira in avanti, la colonna è in linea, il bacino guarda verso terra, il braccio dietro tira in senso opposto, estendendo il movimento nelle due dita, pollice e mignolo, verso l'esterno. Tutto il movimento avviene in inspirazione.

Spostando il peso indietro, si torna, sollevando l'avampiede e poggiando il tallone del piede avanti, riportando il braccio esteso sul Riscaldatore inferiore con il palmo della mano quasi a contatto, mentre l'altra mano si piega a livello del gomito, portando a contatto il dorso con la zona posteriore della schiena, a livello del Ming Men. Da qui si riprende la postura iniziale espirando. Si ripete sull'altro lato.

L'esercizio sviluppa un movimento a spirale attraverso il busto che si porta all'interno e al centro del corpo, da dove poi origina una trazione in avanti e una spinta contemporanea indietro tenuta dalle braccia che si estendono in senso opposto. Questo esercizio si chiama "tenere la coda del bue".

Effetti:

Questo movimento a spirale in avanti con la rotazione del busto, del braccio e del dorso della mano verso il centro del corpo attiva 21SP, grande Luo della Milza.

La movenza e l'atteggiamento del braccio e della mano opposti, attivano il punto 8MC *Laogòng*, stimolando al contempo i canali di Cuore, Intestino Tenue, Polmone.

Azioni:

Favorisce una migliore produzione e assorbimento del Qi postnatale. Tonifica la Milza e il Sangue, rinforza il centro, stimola il Polmone.

VIII esercizio: Shao Yin Kidneys, Meridiano principale del Rene

Il movimento del meridiano del Rene inizia aprendo le gambe e la postura oltre le spalle, rivolgendo le punte dei piedi all'esterno. Si inspira sollevando le braccia e le mani ai lati del corpo fino all'altezza delle spalle, con i palmi raccolti.

Si espira spingendo di nuovo in basso le braccia, piegando i polsi per portare in fuori le dita, sollevando contemporaneamente gli avampiedi, per stimolare 1Kì *Yongquàn*. Da questa posizione si rilassano i talloni portandoli al suolo, mentre i palmi delle mani raggiungono il Dantien inferiore rilassando la postura. Si riportano le mani ai fianchi per ricominciare.

Questo esercizio serve a stimolare sostanzialmente 1Kì. Nella salita delle braccia all'altezza delle spalle, occorre aprire le costole insirando, per facilitare l'apertura del torace, e stimolare 1LU. Il rene sale ad afferrare il Qi del Polmone.



ShaoYin Kidneys

Nella discesa delle braccia, espirando il Qi scende a livello di 1Kì. Il Polmone discende per incontrare il Jing di Rene.

Il movimento si chiude riportando il Qi al Dantien a livello dei punti:

8Rm, Shènqùe, *torre dello Shen*, che tonifica le condizioni di Vuoto della Milza e dello Yin,
7Rm, *Yinjiào*, *riunione dello Yin*, punto di riunione con il meridiano *zushaoyin* e con il Chong mai,
6Rm, Qìhài, *mare del qi*, punto di focalizzazione del *qi vitale* dell'uomo.

Da qui poi, si rilassa.

Effetti:

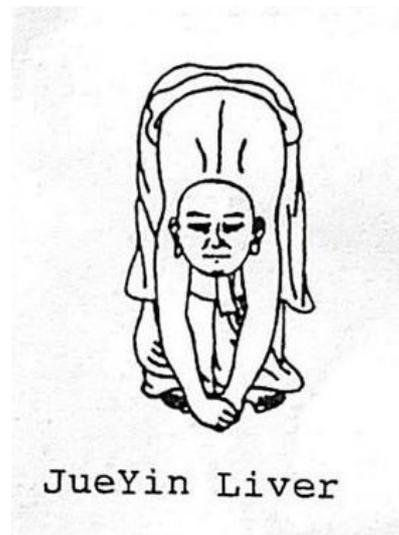
Tonifica il Vuoto di Rene e di Milza, il *qi vitale*.

Azioni:

Nutre lo Yin, il Sangue, e il Jing.

IX esercizio: Jue Yin Liver, Meridiano principale del Fegato

Questo movimento comincia sollevando le braccia davanti al Dantien medio per incrociare le mani piegando i gomiti, inspirando. L'uomo gira a sinistra, la donna gira a destra. Inspirando, il busto ruota sul proprio lato, mantenendo le dita incrociate e le braccia ad anello. Da qui il busto si piega portando le braccia e le mani distese, in basso, con i palmi rivolti a terra. Espirando si compie un movimento di rotazione del busto tornando al centro, con le mani davanti ai piedi, sempre espirando si prosegue sul lato opposto e si torna di nuovo al centro sempre espirando. Da questa posizione si solleva la testa guardando con gli occhi avanti, le ginocchia piegate, espirando si compie una leggera trazione tra il coccige e la testa, tenendo la colonna diritta in linea, parallela al suolo. Si inspira, sollevandosi dal centro e riportando le mani davanti al Dantien medio, per tornare in posizione.



Il movimento di trazione indietro del coccige e l'allineamento con la testa favorisce l'apertura di Dumai.

La respirazione in fase di espirazione è più lunga dell'inspirazione perché il Fegato è quasi sempre in eccesso.

Effetti:

Armonizza il Qi del fegato regolandone l'eccesso di Yang.

Azioni:

Favorisce il riequilibrio del Vuoto di Sangue del Fegato.

X esercizio: Tai Yin Lungs, Meridiano principale del Polmone

Il movimento della postura del Polmone inizia portando, dopo aver preso la postura base, la mano sinistra con il dorso rivolto al Ming Men a livello di 4Du, sulla parte posteriore della schiena a livello lombare, nell'incavo naturale della colonna tra i due reni. Inspirando, sollevare l'altro braccio in alto, piegandolo all'altezza del gomito, per portarlo oltre la spalla ad abbracciare collo e testa, poggiando il palmo nella curva naturale dietro il collo, a livello della cerniera craniale. Espirando, si gira la testa e la punta del naso dal lato opposto, dove mano e braccio sono appoggiati sul dantien inferiore, compiendo una torsione per guardare indietro. Inspirando si riporta il braccio e la mano dietro la testa in basso, la mano e il braccio dietro la schiena in avanti, entrambi lungo i lati del corpo. L'esercizio si ripete dall'altro lato.



TaiYin Lungs

Il movimento del braccio che si alza per andare dietro la testa, crea una stimolazione su 1LU e 2LU del meridiano del Polmone, mentre la piegatura del braccio a livello del gomito, crea una stimolazione su tutto il meridiano fino alla mano che tocca dietro la testa il 14Dumai, il quale entra in comunicazione con il 4Du del Ming Men. Il movimento di torsione all'indietro, stimola invece il meridiano della Milza, collegando questi due Tai Yin al livello della zona pettorale ed ascellare.

Effetti:

Tonifica l'organo Polmone e le sue funzioni, l'azione di discesa del Qi di Polmone al Rene e al Ming Men, tonificando Yuan Qi.

Azioni:

Favorisce l'ascesa del Qi di Milza al Polmone e la produzione della sostanza rossa, il Sangue, tonifica il Qi.

XI esercizio: Shao Yin Heart, Meridiano principale del Cuore

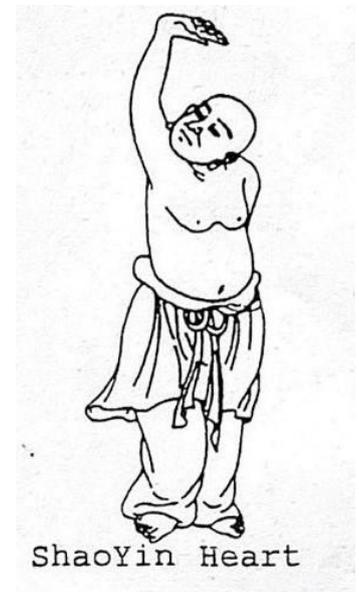
Anche l'esercizio per il meridiano di Cuore è un esercizio diffuso in molti sistemi di Qi gong, che prevedono movimenti in alto e in basso degli arti. In questo particolare set, il movimento di una mano va ad appoggiarsi come il precedente sul Ming Men, e l'altra sul Dantien del basso. Quindi inspirando, un braccio sale in alto, lungo la linea mediana con il palmo rivolto davanti al corpo, passando davanti ai Dantien mediano e poi superiore. Arrivato qui il polso, compie una rotazione che porta il palmo verso l'alto e la mano distesa con il pollice in fuori. Il collo gira verso il braccio disteso espirando e allungando con una leggera spinta all'indietro i muscoli del collo. La testa ritorna poi al centro, dove inspirando, il braccio scende lentamente ripercorrendo i Dantien, dopo aver ruotato il palmo della mano verso il corpo e poi verso il basso. Arrivando in basso sempre inspirando, si cambia posizione del braccio e della mano, portando ciò che era dietro davanti. il movimento ricomincia.

Effetti:

Normalizza e regola il meridiano di cuore e con esso il Cuore e le sue funzioni.

Azioni:

Porta chiarezza dei pensieri,
può armonizzare le di aritmie su base nervosa,
può favorire un sonno più profondo e regolare.



ShaoYin Heart

XII esercizio: Jue Yin Pericardium, Meridiano principale del Ministro del Cuore

In posizione base, braccia lungo il corpo. Inspirando ruotare i palmi delle mani in alto piegando i gomiti, sollevare le braccia lungo i fianchi portandole all'altezza delle ascelle aprendo il petto, ruotare il busto a sinistra per gli uomini a destra per le donne. Congiungendo i palmi delle mani al centro del petto e portando le dita in alto in posizione congiunta, piegare di taglio il polso, allungare le braccia in avanti, espirando. Da questa posizione aprire le mani, rivolgere in alto i palmi e inspirando, piegare i gomiti, riportando indietro le braccia verso il torace aprire il petto. Tornare in posizione centrata, espirando. Inspirando di nuovo girare sull'altro lato, congiungere le mani al centro del petto, riportando le dita in alto piegando di taglio il polso, in posizione congiunta espirare portando avanti le braccia con le mani unite e piegate a livello dei polsi morbidamente, aprire i palmi in alto, piegare i gomiti, inspirando riportare le mani al torace, tornare al centro in posizione. Il movimento si ripete.



La piegatura di taglio del polso attiva i punti di 4SI, 5SI, 7HT, *Shenmèn, porta dello Shen, 7MC, Daling, grande collina*. La posizione congiunta delle mani con i gomiti aperti e distesi, entra in relazione con 17Rm, punto Mu del Cuore, dove espirando si rilassa. Il movimento delle braccia che dopo aver ruotato i palmi e piegato i gomiti, sale verso l'alto arrivando al torace, si rilassa e attiva 1HT *Jiquàn, fonte suprema*, e 1MC, *Tiànchi, stagno celeste*, per poi allungarsi verso fuori espirando. Il movimento di apertura e chiusura a livello del petto modifica gli spazi intercostali, tra le costole, attivando il Qi di Polmone.

Effetti:

Spinge il Sangue del fegato alle costole, nutrendo il midollo con il sangue del Fegato.

Per conseguenza, l'esercizio ha un'azione di tonificazione sul sangue di Fegato, con ripercussione su quest'area del torace che richiama il Qi nell'incavo sottoascellare.

Nelle arti marziali è un'esercizio preparatorio per attivare quella forza che poi viene sferrata attraverso gli arti. Quando poi a questo movimento viene aggiunto il suono del Metallo, si pratica Nei gong e non Qi gong, che è una pratica interna delle arti marziali, tesa a rafforzare il Qi e potenziare con la sua forza il Qi nei muscoli.

In una pratica ordinaria, aiuta ad equilibrare molti aspetti della personalità e favorisce uno stato di tranquillità e fiducia.

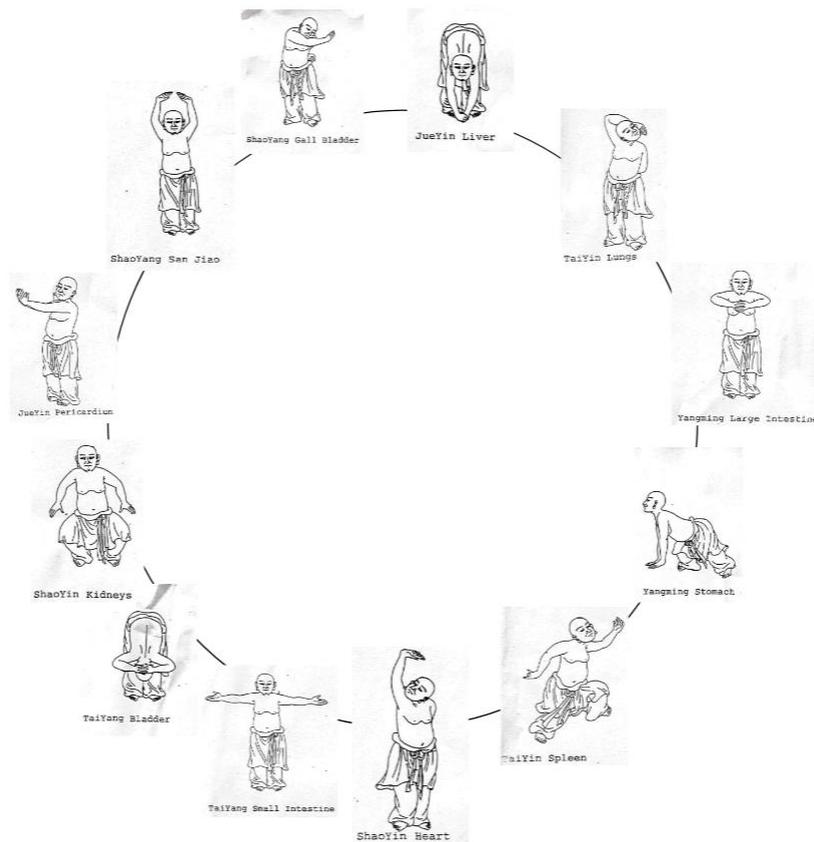
Ipotesi di sequenze:

Pensando ad una possibile sequenza di esecuzione quotidiana degli esercizi del Qi gong dei 12 meridiani principali, si può supporre di utilizzare con diversa intensità di pratica, la sequenza del ciclo di Circolazione Circadiana dei meridiani, poiché rappresenta un ciclo naturale sul quale il corpo è strutturato.

Pensando a delle sequenze che possano rafforzare o armonizzare la distribuzione dell'energia vitale, nei livelli corporei evidenziati da deficit nei movimenti o squilibri della postura, si possono ipotizzare delle sequenze di esecuzione, sui 6 grandi Assi dei meridiani *Liu Jing* che vanno dall'alto in basso o dal basso in alto, perché sono una strutturazione naturale della conduzione dell' energia vitale, cioè del Qi e del Sangue, nel corpo.

Pensando a delle sequenze per riarmonizzare lo Yin e lo Yang corporeo, si possono tenere in considerazione le regole e i ritmi che governano i meridiani, ma soprattutto fare riferimento al momento del giorno o della notte per effettuare la pratica.

Queste sequenze ad oggi sono solo ipotesi, poiché necessitano di una verifica nella sperimentazione pratica e di un'osservazione caso per caso, restano quindi per il momento, nel mondo della teoria.



Sequenza del ciclo di circolazione circadiana dei meridiani

Conclusioni

Questa ricerca vuole essere, oltre che una personale opportunità di comprensione, un contributo a far capire cosa in questa disciplina può essere utile e accessibile per vivere meglio, non ammalarsi e forse guarire in caso di malattia. Molti degli argomenti trattati rispondono all'esigenza di dare un corpus teorico su cui fondare la pratica dei sistemi di Qi gong insegnati da Jeffrey Yuen in questa scuola, al fine di comprendere meglio la portata dei contenuti medici, filosofici, spirituali ma soprattutto pratici che non ha mai tralasciato di spiegare e rivelare. L'intento iniziale della relazione era quello di supporre delle possibili sequenze di esercizi sui dodici meridiani principali per il benessere preventivo e curativo delle persone, cosa che in un'ottica teorica risulta ancora possibile. Al momento questa ricerca nel risultato ha prodotto solo un semplice punto di partenza per approcciare nuovamente la pratica del Qi gong e delle sue potenzialità: la sequenza della grande Circolazione energetica Circadiana dei meridiani. Studiando in dettaglio e con maggiore continuità gli argomenti qui trattati, si comprende quanto i sistemi di Qi gong che Yuen ha insegnato negli anni, siano sistemi completi a sé stanti, come anche sistemi connessi a tutti gli altri, ma soprattutto, siano così armoniosi ed equilibrati nella loro struttura, che difficilmente possono essere modificati e utilizzati senza snaturarne l'essenza. Di fatto non significa che non possiamo usarli in modo personalizzato, prendendo esercizi mirati ad una determinata necessità o scopo, in ambito medico o terapeutico o di lavoro personale. Ogni sistema di Qi gong, anche quello dei 12 meridiani principali, ha una sua struttura interna che lo rende indivisibile dalla visione che lo sostiene, possiamo solo utilizzarlo per comprenderne le potenzialità di applicazione e attraverso questa esperienza, divenire indipendenti, trovando una personale interpretazione fondata sui presupposti teorici che possono sostenere la pratica, nella quale però spesso, i presupposti teorici si modificano, divenendo da mappa territorio. Sul territorio si incontra una strada differente da quella descritta, benché in ogni lezione in cui si siano affrontati degli argomenti, Jeffrey abbia lasciato sempre indicazioni molto precise di dove andare e cosa fare.

Addestrare il proprio corpo al Qi gong prevede la fortuna di incontrare un maestro, anche se il Qi gong necessita solo di un paio di mani volenterose e disponibilità a imparare. Può essere eseguito praticamente ovunque e in ogni momento. Tuttavia questa relazione è dedicata ad un monaco che insegna a cuocere il riso 氣 .

Bibliografia e fonti:

Ricerche sul Web / Wikipedia

I fondamenti del Qi gong
(Chen Yuefang, Edizioni Ubaldini Editore)

Le basi della Medicina Cinese, fondamenti filosofici, fisiologia, eziopatologia
(M. Muccioli casa editrice Pendagrone)

Ginnastica medica cinese (Sotte, Pippa, Ferraro - Red edizioni)

I fondamenti della Medicina Cinese (G. Maciocia - Casa Editrice Ambrosiana)

Manuale per lo Shiatsu e il Tuina vol. 1 (Di Stanislao, Corradin, Parini - Edizioni Ambrosiane)

Atlante di Agopuntura
(Hoepli Editore)

Atlante di Agopuntura Focks
(Ediz. Italiana Elsevier Masson)

Dvd *Qi gong dei 12 meridiani agopuntura*
(Jeffrey Yuen ed. Xin Shu 2012)

Dvd *Qi gong per l'attivazione dei meridiani Tendino-Muscolari*
(Jeffrey Yuen ed. Xin Shu 2014)

Dvd *Qi gong per i terapeuti*
(Jeffrey Yuen ed. Xin Shu 2013- 2018)

Dvd *Qi gong per Ying Qi*
(Jeffrey Yuen ed. Xin Shu 2014)

Dvd *Qi gong Alchemico*
(Jeffrey Yuen ed. Xin Shu 2017)

Zhan Zhuang lezione finale Xin Shu maggio 2022
(a cura di G. Zanardi)

web/ www.xinshuacademy.com