Xin Shu 心術

La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CLASSICA CINESE E *QIGONG*

TITOLO TESI

Il *QIGONG* COME PRATICA INTEGRALE DI VITA.

Dalle regolazioni del corpo all'inversione delle somatizzazioni.

RELATORE:

Giampaolo Zanardi

CANDIDATA:

Cinzia Frittella

Anno Accademico 2025- 2026

Indice

Indice 2

Introduzione 4

Dal *qigong* al *neigong*: continuità, differenze e trasformazione interna 8

Cosmologia taoista e asse centrale 15

La salute nel taoismo: quadro teorico e funzione nella pratica 18

I nove palazzi come modello di salute integrale 18

Avvio della regolazione del corpo dalla posizione di *wuji* 24

La regolazione del respiro 27

Le sette emozioni come fattori di sradicamento del respiro. 30

Respirazione inversa dal concetto di Universo e mantice 30

Pratica della respirazione inversa 33

Nota sulla pratica. 34

La regolazione della mente e *wushen*: i Cinque Spiriti 34

Introduzione alla regolazione della mente 34

I cinque Spiriti e i Cinque Elementi/Movimenti 35

Lo *shen*: il principio di governo 35

Personalità, destino e *dao* 35

Il ruolo del *ling* e dello *yuanqi* 35

Lo shen nel *Neijingtu* 36

Ascesa e contenimento dello *shen* 36

L'asse centrale: *shen*, *yi* e *zhi* 37

Lo *yi*: pensiero e intenzione 37

Lo *zhi*: volontà e radicamento 37

Lo *hun* ed il *po*: movimento ed apertura verso l'esterno 38

Lo *hun*: direzione ed elevazione 38

Il *po*: corpo, piacere e bisogni primari 38

Attaccamento materiale e pacificazione 39

Metodo, condizioni della pratica e regolazione della mente 39

Praticare senza cercare il risultato 40

Punti fondamentali del concetto delle tre regolazioni: corpo, respiro e mente 40

Il *wuwei* come condizione dell'attenzione 40

Sintesi operativa per la pratica 41

Ting, l'ascolto. 41

La pratica come ritorno alle virtù e inversione delle somatizzazioni del corpo dovute alle emozioni. Il ritorno alla gioia senza attaccamenti. 46

Punti chiave finali 47

Appendice: Consigli per la pratica per principianti 49

Introduzione

Il *qigong* viene spesso presentato, soprattutto in Occidente, come una ginnastica dolce, una pratica di benessere o un insieme di movimenti lenti finalizzati al rilassamento. Questa visione, pur cogliendo alcuni effetti reali e benefici della pratica, rischia tuttavia di ridurne profondamente il significato. Il *qigong*, nella sua dimensione più autentica, non è soltanto esercizio corporeo né semplice tecnica respiratoria: è un percorso di coltivazione dell'Energia, della presenza e della relazione profonda tra corpo, respiro e mente.

La presente tesi nasce dal desiderio di indagare il *qigong* come pratica integrale di vita, capace di accompagnare il praticante in un processo di trasformazione progressiva. Attraverso le tre regolazioni fondamentali — regolazione del corpo, regolazione del respiro e regolazione della mente — il praticante non si limita a eseguire forme esterne, ma impara a creare le condizioni affinché il *qi* possa raccogliersi, radicarsi e circolare in modo più armonico. In questa prospettiva, il movimento non è fine a se stesso, ma diventa strumento di ascolto, apertura e riorganizzazione interna.

Un aspetto centrale di questo percorso riguarda il passaggio da una pratica vissuta come ricerca di benessere immediato a una pratica intesa come trasformazione profonda. Il lavoro sul corpo, in particolare attraverso l'apertura delle Articolazioni, delle Membrane e degli spazi interni, permette di superare una concezione puramente muscolare del movimento. Il corpo diventa così una soglia: non più soltanto struttura fisica, ma luogo in cui si manifesta la relazione tra Energia, emozioni, salute e coscienza.

In questo senso, il *qigong* può essere compreso anche come una via di inversione delle somatizzazioni. Molte tensioni, rigidità e alterazioni del respiro o della postura possono essere lette come espressioni corporee di processi emotivi e mentali sedimentati nel tempo. Attraverso una pratica costante e sincera, tali manifestazioni possono essere osservate, accolte e progressivamente trasformate. Il corpo non viene quindi forzato a cambiare dall'esterno, ma accompagnato verso una nuova organizzazione interna, più disponibile al fluire del *qi* e più vicina a una condizione di equilibrio.

Il percorso proposto attraversa i fondamenti della pratica, il rapporto tra *qigong*, *neigong* e *neidan*, il ruolo delle tre regolazioni, la concezione taoista della salute e la possibilità di trasformare il vissuto corporeo in uno strumento di conoscenza. In questa direzione, il *qigong* si rivela non solo come pratica terapeutica o preventiva, ma come arte del vivere, capace di orientare il praticante verso maggiore presenza, ordine interiore e consapevolezza.

Fondamentale è il passaggio da una concezione esterna della pratica, basata prevalentemente sulla forma e sul movimento visibile, a una comprensione più interna del lavoro energetico. In questa prospettiva, il movimento non viene considerato soltanto come esercizio fisico, ma come strumento attraverso cui il corpo può progressivamente trasformarsi dall'interno. Particolare rilievo assume il lavoro sulle Membrane, sulle fasce e sugli spazi corporei profondi, intesi come luoghi di mediazione tra dimensione anatomica, energetica e percettiva. Tale approccio consente di superare una visione puramente muscolare del gesto.

Il *qigong, il neigong* e *il neidan*, non devono essere intesi come compartimenti separati, ma come livelli progressivi e interconnessi di un medesimo percorso. Il *qigong* prepara la circolazione e la raccolta del *qi*; il *neigong* orienta il lavoro verso la trasformazione interna della struttura corporea ed energetica; il *neidan* introduce una dimensione alchemica e contemplativa, nella quale il praticante è chiamato a ricondurre l'esperienza verso un principio di unità più profondo. In questo senso, la pratica si configura come un processo graduale di passaggio dalla forma al senza forma, dal metodo alla qualità incorporata, dall'azione intenzionale al *wuwei*.

Le tre regolazioni, corpo, respiro e mente, costituiscono il fondamento della pratica e preparano il praticante a un lavoro più profondo sulla formazione del carattere e della coscienza.

La via taoista del ritorno consiste nel recuperare una qualità originaria, spontanea e non condizionata, simile a quella dell'infante, libera dalle sovrastrutture create dall'esperienza e dalle abitudini mentali.

Le qualità mentali devono essere coltivate fino a diventare stabili e naturali. Questa maturazione rappresenta una forma di *gongfu*, ossia una competenza interiore sviluppata attraverso una pratica costante e paziente.

La mente è continuamente influenzata dagli eventi esterni. Ogni turbamento mentale modifica il respiro e, di conseguenza, il corpo, mostrando l'interdipendenza tra le tre regolazioni.

Il carattere nasce dalla sedimentazione di emozioni, reazioni e schemi ripetuti nel tempo. Ciò che inizialmente è solo una tendenza interiore, finisce per manifestarsi chiaramente anche all'esterno. Prendere questa consapevolezza porta ad una forma di guarigione autentica attraverso la pratica sincera.

Questa tesi si rivolge anche agli aspiranti o già istruttori di queste discipline di arti interne, affinché siano prima di tutto loro ad incarnare e sviluppare tali qualità e trasmettere l'insegnamento attraverso la loro risonanza e si facciano veicoli della legge del *dao* senza intromissioni della propria personalità.

Un vero maestro non è semplicemente chi conosce molte forme o sa spiegare bene una tecnica. È qualcuno che ha trasformato il proprio corpo, la propria Energia e la propria presenza al punto da poter sostenere la trasformazione degli altri.

In pratica, un vero maestro dovrebbe:

- incarnare ciò che insegna, non soltanto descriverlo;
- avere un *qi* stabile e una presenza capace di orientare il gruppo per risonanza;
- guidare l'allievo verso il corpo, il respiro, il *dantian* e l'ascolto reale, invece di alimentare fantasie o sensazioni immaginate;
- correggere senza forzare, rispettando i tempi di maturazione di ciascuno;
- distinguere tra tecnica esterna e qualità interna;
- trasmettere semplicità, continuità e pazienza;
- aiutare l'allievo a passare dall'emozione alla virtù, dal controllo alla fiducia, dallo sforzo alla presenza;
- restare umile davanti al *dao*, sapendo che anche l'insegnamento è parte della pratica.

Un vero maestro non deve creare dipendenza, ma autonomia degli allievi. Non mette sé stesso al centro, ma accompagna l'allievo a riconoscere il proprio centro.

Un augurio a tutti noi aspiranti istruttori verso questo obiettivo, prima da realizzare in noi stessi, e poi per farsi veicolo e servizio per il mondo e renderlo un posto migliore.

.

Dal *qigong* al *neigong*: continuità, differenze e trasformazione interna

Qigong significa *gong*, lavoro con il *qi*; mentre *neigong* significa *gong*, lo stesso lavoro, ma interno. Ora, il *qigong* è molto famoso in Occidente perché sono arrivate tante forme. Queste forme hanno come caratteristica quella di far circolare il *qi* e soprattutto, in ambienti occidentali, far circolare il *qi* crea tutta una serie di benefici assolutamente desiderabili, che hanno cominciato a rendere il *qigong* così popolare un po' in tutto il mondo. Questi benefici sono il rilassamento, il superamento dello stress, l'abbassamento della pressione sanguigna, una sensazione di piacevolezza che sorge quando si pratica ed eventualmente si mantiene per periodi di tempo sempre maggiormente prolungati anche quando la pratica si è conclusa. Questi benefici del *qigong* sono desiderabili e sono il motivo per il quale quest'arte è diventata celebre; contemporaneamente, sono solo la superficie dell'arte, perché il *qigong* si occupa fondamentalmente della circolazione dell'Energia.

Ma prima di far circolare l'Energia, questa Energia va raccolta.

In questo il *qigong* comincia a sovrapporsi con il *neigong*. Il *neigong* è lavoro interno appunto da "*nei*" che porta alla trasformazione interiore. Come sempre, le parole sono importanti nel taoismo. Si parla di interno perché l'interno è prima fisico e poi diventa sottile ed energetico. Questa trasformazione interiore parte proprio dal corpo e dall'apertura delle Articolazioni. La capacità articolare è generata da *huang*, le Membrane. Esse sono questo strato sottile che ricopre tutte le fasce muscolari, tutti gli Organi interni, le Ossa, il cervello: ricoprono un po' tutto. Ci sono vari strati di fascia, *huang* è quello che si individua come Tessuto fasciale, Tessuto connettivo.

Huang è il reale oggetto da trasformare nel *neigong*. Quindi il lavoro interno punta ad arrivare a questa sostanza, *huang*, le Membrane, ed a distenderla. Nel momento in cui si distende può essere veicolo per il *qi*, l'Energia. Si lavora con l'Energia, ed il taoismo insegna a lavorare con il *qi*, a

scoprirlo, a farlo circolare e a lavorarlo. Quindi, la differenza tra *qigong* e *neigong* non c'è in senso sostanziale per un praticante sincero, che vuole andare alla radice della pratica.

Il *neigong* è il lavoro interno, *neidan* è l'elisir interno, e il *dan* è il *dan* del *dantian*, il Campo del Cinabro. Il Cinabro è un minerale, solfuro di mercurio, dal quale si può estrarre il mercurio (quest'ultimo ed il piombo sono da sempre gli ingredienti delle opere di Alchimia Interna da armonizzare). L'Elisir va distillato e trasformato per arrivare all'Essenza fondante. Quindi attraverso la pratica di Alchimia Interiore si lavora per trovare il *dan*, che viene lavorato in questo campo (*dantian* inferiore), per nutrire poi i Tre Tesori dell'Uomo (*sanbao*): essenza-*jing*, energia-*qi,* spirito-*shen*.

Anche il *neidan* inteso come solo meditazione, è un'identificazione parziale: il processo di *neigong* piano piano va a finire nel *neidan*, e la differenza quasi non c'è.

Il *neigong* non è soltanto movimento intenso, stiramenti forti e respirazioni potenti, perché non è quello l'interno che si deve risvegliare. L'interno che si deve risvegliare è proprio quello delle Membrane, è proprio quello di *huang,* e qui ci si connette con i principi dello *yijinjing*.

Concetti di *wuwei*, *fa* e *gongfu* nella pratica.

Lo *yijinjing* è uno dei metodi ("*fa")* perché lo *yijinjing* è un set di principi fondamentali che deve essere inserito nella pratica, perché permette di sviluppare Energia. Quindi tutto il lavoro preparatorio del *neigong*, o anche del *qigong* in questo contesto nel quale le due arti si sovrappongono, è proprio quello di lavorare con lo *yijinjing*, quindi lavorare con le Membrane.

Questo conduce verso *fa*, verso il metodo. Il metodo è qualcosa che ci vuole far ottenere un risultato. Il risultato da ottenere è la distensione delle Membrane affinché esse diventino come una camera accogliente per il *qi*, così che il *qi* possa salire, essere accolto, comprimere ed elasticizzarle ancora di più, al fine di far lavorare il corpo finalmente in un regime *nei*, interno.

Il metodo non è fine a se stesso ma è rivolto ad un risultato, e quando questo risultato è ottenuto, almeno in parte, si comincia a parlare di *gongfu*, quindi di *gong*, sempre il lavoro, ma che diventa *fu*: abilità. A questo punto il metodo, *fa*, può essere piano piano rilasciato. Il principio è diventato automatico: ogni volta che si sta in piedi si applica il proprio *yijinjing*; mentre viene praticata

qualsiasi altra forma di *qigong* si sta applicando lo *yijinjing*, non perché ciò avvenga volontariamente, ma perché il set di principi è incorporato nell'essere, nel movimento, e ciò permette di lavorare a livello interno, qualsiasi movimento si faccia.

Trasformare l'interno parte ancora una volta dal fisico, ma non parte da stiramenti che tirano il muscolo, sarebbe ovviamente un lavoro esterno, perché tutto quello che fa riferimento all'attività di leva del muscolo sull'osso è un lavoro esterno, è un tipo di movimento che si impiega nella vita quotidiana e non è quello che si intende nella pratica del *qigong* e del *neigong*.

Al contrario, quello che serve nel contesto del *qigong* e del *neigong* è un lavoro profondo di trasformazione di *huang* (Membrane), che è indipendente dal movimento della muscolatura.

Quello che si ricerca è il lavoro di compressione del *qi* nelle Membrane, che fa lavorare i Muscoli agonisti e antagonisti del movimento in sinergia. Nei movimenti non c'è più soltanto Muscolo agonista e Muscolo antagonista, ma una compressione e un rilasciamento del *qi* che avviene nel Centro e anche in tutto il resto del corpo. Potremmo dire a quel punto di pratica che si attua veramente la Grande Circolazione Celeste (*dazhoutian*), l'espansione della circolazione del *qi* a tutto il sistema energetico del corpo.

Questo percorso conduce verso il famoso "praticare dodici ore" (le ore sono a gruppi di due), ovvero praticare ogni momento.

Il metodo, *fa*, si incorpora nel proprio essere; quando si è raggiunto lo stadio del *gongfu*, dell'abilità, del lavoro abile, il *fa*, il metodo, non serve più.

Il *gongfu* è un ponte verso uno stato tanto desiderabile del taoismo: il *wuwei*, l'agire senza agire, è lo stato nel quale si genera una sorta di automatismo; *wuwei* e *gongfu*, in realtà sono in parte sovrapponibili. Quando si raggiunge un'abilità, per esempio quella dello *yijinjing*, essa diventa imperniata nel corpo, pervasa in ciò che si è, e di conseguenza in quello che si è in grado di fare. Il *wuwei* è lo stato ultimo della pratica ed è anche il primo: è ciò che si deve cercare di raggiungere. Nel *dao* lo si raggiunge sviluppando un'abilità, sviluppando appunto un *gongfu*.

Il punto di partenza consiste quindi nel cercare di condensare il *qi* nel *dantian*, ma per cominciare a parlare di *dantian* prima occorre cominciare a muovere il corpo, ad aprirlo e a verificare che il corpo cominci piano piano a lavorare su *huang*, quindi sul *qi*, in maniera tale che il *qi* da *huang*

penetri nei Meridiani, nutra gli Organi e il corpo cominci a lavorare dall'interno comprimendo ed espandendo il *qi*.

Nel taoismo si lavora con la forma per arrivare al senza forma: si lavora con la forma del corpo e non si cambia la forma del corpo partendo dall'esterno, dalla muscolatura; si lavora la forma del corpo partendo dall'interno, superando il meccanismo di leva del Muscolo sull'Osso e lavorando sulla compressione e sul rilasciamento delle Membrane. Quando si dà forma al corpo, comincia a cambiare la forma della mente, comincia a cambiare la forma di *ming*, la forma del destino; *ming* include anche la salute, la connessione con gli antenati e soprattutto il Mandato Celeste, ovvero la missione ricevuta dal Cielo, da completare nel tempo di permanenza sulla Terra. Quando si lavora trasformando il proprio corpo, il proprio Cuore e la propria mente, piano piano si entra in connessione anche con la trasformazione del proprio destino. Questo concetto riguarda il *ming*, molto basato sul *jing*, sulla qualità essenziale di Energia, ponte verso i tipi di *qi*. Abbiamo tanti tipi di *qi* nel corpo: per esempio l'Energia superficiale, il *weiqi*, e l'Energia nutritizia più interna, lo *yingqi*.

Vanno anche presi in considerazione i *qi* dei Tre Tesori: *jing*, *qi* e *shen*: il *jing* nell'addome, il *qi* nel petto e lo *shen* nella testa. Una buona abilità consiste nel differenziare i diversi tipi di Energia, perché proprio in questa differenziazione giace il seme del discernimento e delle abilità del *gongfu*. Nel taoismo ci sono tantissime arti: dal *fengshui* al *qigong*, al *neigong*, al *neidan*, alle arti marziali, alle arti mediche, alla fisiognomica e allo sviluppo interiore. In realtà, quando si inizia a conoscere tante arti, ci si rende conto anche dei principi unificanti di queste arti, che si basano su concetti che poi mutano all'interno di ogni particolare arte. Lo stesso concetto di *qi* è diverso quando si parla di *qigong*, di *qi* marziale e di *qi* della medicina cinese. Ogni termine va compreso profondamente e applicato profondamente nel suo contesto. Quando questo filo conduttore si rivela, trasforma anche il Destino. Tutto questo percorso energetico porta alla trasformazione del corpo, della mente, delle emozioni, del Cuore, delle relazioni, e inevitabilmente avvicina al *ming* originale, al Mandato Celeste.

Parlando di *ming*, si riporta questa citazione di Chuangtsu, quarto secolo a.C, conosciuto anche come Zhuangzi:

“In tutte le cose, la Via non desidera essere ostacolata: perché se c’è ostruzione, c’è soffocamento. E se il soffocamento non cessa, nasce il disordine. E il disordine danneggia la Vita di tutte le creature. Tutti gli Esseri dotati di coscienza dipendono dal Soffio. Ma se non ricevono la giusta pienezza del Soffio, non è colpa del Cielo. Il Cielo apre i passaggi e li alimenta giorno e notte, senza sosta. È l’Uomo, al contrario, che blocca questi canali” (libro IV).

L’esercizio del libero arbitrio che conduce in uno spazio di azione può generare disordine. Il processo di *neigong* è proprio quello di trovare l’Energia corretta, di lavorare con questa Energia per espandere il corpo e aprirlo, espandere tutti gli altri corpi — il corpo emozionale, il corpo spirituale e così via — per ricevere finalmente il Soffio integro del Cielo, che è anche il Mandato Celeste, e avvicinarsi maggiormente al proprio *ming*, al proprio Destino Originale.

E ancora riporta:

“Abbiate cura di non smarrirvi mettendovi sullo stesso piano dei falsi maestri, quelli che muovono le mani nelle scuole dove l’insegnamento è lontano dai principi ed è proposto da insegnanti insensati, la cui condotta e le cui pratiche non valgono la pena di spenderci un pensiero o un momento. Diffidate particolarmente dei ginnasti, perché essi non conoscono altro che le posture e applicano le loro arti seguendo un metodo unicamente corporeo. Se non c’è trasformazione interiore, non conta niente”.

L’Energia passa se c’è accumulo di Energia nel *dantian* e se le Membrane sono aperte: da *huang* entra nei Meridiani, arriva agli Organi, ai Meridiani Straordinari, e questo è il percorso normale delle arti taoiste. Diffidare dei ginnasti laddove, come sanno i maestri saggi, bisognerebbe intendere la circolazione corretta dei Soffi del Cielo e della Terra così come si muovono ed integrano nel corpo.

L’attivazione delle Membrane

L’attivazione delle Membrane richiede la messa in relazione dello *yin* con lo *yang*. Questi due principi presentano direzioni e qualità energetiche differenti: lo *yin*, associato alla Terra, esprime un movimento ascendente che si manifesta all’interno della struttura ossea. Nei testi si afferma che le Ossa devono essere “aperte”; tale espressione indica la necessità di creare spazio nelle Articolazioni, ossia nei punti di connessione tra le Ossa. Questo principio ricorre anche nella respirazione ossea e nel lavoro di trasformazione del Midollo, nei quali l’apertura articolare costituisce una condizione fondamentale per l’efficacia della pratica. Uno degli errori più frequenti nelle arti interne del tao, quali il *taichi*, il *qigong* e la meditazione seduta, consiste nel lasciare che le Ossa gravino le une sulle altre, causando la chiusura delle Articolazioni. L’indicazione comunemente espressa con l’invito a “piegare le ginocchia”, se non correttamente compresa, può condurre a una riduzione dell’efficacia della pratica, poiché la chiusura articolare impedisce l’attivazione dei processi energetici richiesti. Le Ossa devono dunque ricevere l’influsso della Terra, cioè l’Energia dello *yin*, che ascende analogamente alla forza con cui la Terra nutre il filo d’erba, fino al suo incontro con l’Energia del Cielo. A questo movimento ascendente si contrappone l’Energia del Cielo, associata al principio paterno, che discende e si manifesta, sul piano corporeo, attraverso la forza di gravità. Tale dinamica riguarda in particolare la muscolatura: se le Ossa devono aprirsi, i Muscoli devono “appendersi”, ovvero rilasciarsi e orientarsi verso il basso. In questo senso, il rilassamento muscolare non può essere separato dall’apertura ossea e articolare. Solo quando le Articolazioni si distanziano e le Ossa sembrano galleggiare le une rispetto alle altre, i Muscoli possono realmente abbandonarsi verso il basso, permettendo il passaggio del *qi*. Con il termine Muscoli si intendono non soltanto i grandi gruppi muscolari — come spalle, bicipiti, pettorali, dorsali, Muscoli delle gambe e polpacci — ma anche gli Organi, considerati parte della carne e soggetti allo stesso principio di sospensione. Quando le Ossa si espandono e gli Organi vengono lasciati cadere liberamente verso il basso, può emergere la percezione paradossale di un loro movimento ascendente. Ciò avviene perché la posizione fisiologica degli Organi tende verso l’alto e leggermente verso il retro; tale disposizione può essere compromessa da una postura inadeguata e da un insufficiente radicamento alla Terra, che accentuano in modo squilibrato

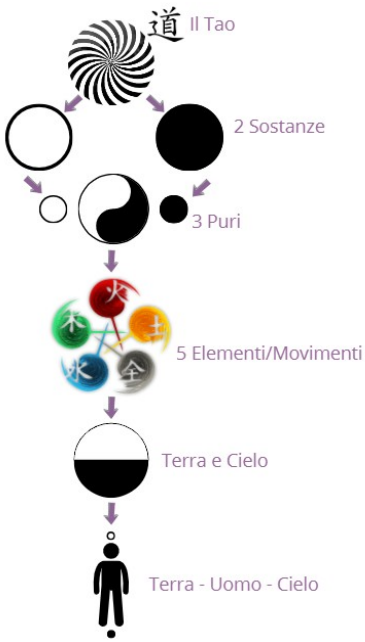
l'influsso della forza discendente. Nel lavoro con lo *yijinjing*, la spinta degli Organi, (Polmoni, Cuore, Stomaco, Milza, Fegato, Intestini, Reni, Vescica Biliare e Vescica), verso il basso, produce quindi, sul piano percettivo e funzionale, un movimento di risalita. Tale principio costituisce uno degli aspetti rilevanti dello *yijinjing*, poiché contribuisce a contrastare la tendenza al prolasso degli Organi, fenomeno particolarmente diffuso con l'avanzare dell'età. Attraverso l'applicazione dei principi dello *yijinjing* — apertura delle Ossa e sospensione dei Muscoli — il Tessuto tendineo che sostiene la muscolatura e gli Organi, può essere ricondotto verso la propria collocazione funzionale.

Particolare attenzione deve essere rivolta ai *kua*, i Diaframmi: essi possono essere descritti come aree corporee nelle quali la muscolatura non segue prevalentemente un andamento verticale o longitudinale. Nei segmenti corporei come le braccia, l'addome o le cosce, i principali fasci muscolari si dispongono infatti lungo un asse verticale o longitudinale; nei Diaframmi, invece, la disposizione assume una componente orizzontale. Ne sono esempi i Muscoli pettorali, la regione delle spalle e la muscolatura dell'articolazione dell'atlante, caratterizzata da numerosi fasci a orientamento orizzontale. La fontanella, o *baihui*, costituisce a sua volta un Diaframma aperto verso l'alto. Tra i Diaframmi principali rientra inoltre il Diaframma respiratorio, situato alla base della gabbia toracica, così come rivestono particolare importanza le anche, nelle quali numerosi Muscoli orizzontali si connettono al bacino e all'osso sacro. Nel lavoro con il *jing*, finalizzato all'attivazione dei *kua* e dei Diaframmi, diviene quindi necessario integrare alla dimensione verticale anche quella orizzontale. La verticalità riguarda l'apertura delle Ossa verso l'alto e la sospensione dei Muscoli verso il basso; tuttavia, in corrispondenza dei Diaframmi, tale dinamica deve essere accompagnata da un'espansione laterale. Nel caso delle Articolazioni delle anche, ad esempio, occorre creare distanza non solo in senso verticale, ma anche in senso orizzontale, tra le teste dei femori e l'articolazione coxofemorale. Questo ampliamento dello spazio articolare favorisce l'apertura dei *kua*, consentendo la raccolta del *jing* nell'articolazione, la sua trasformazione in *qi* ed il conseguente nutrimento delle fasce, con un rafforzamento complessivo del processo previsto dallo *yijinjing*. Un principio analogo si osserva a livello del Diaframma respiratorio, dove l'espansione della parte inferiore del costato produce uno stiramento del Diaframma. Lo stesso avviene nella regione delle spalle, dove il rilascio muscolare deve accompagnarsi a un'apertura orizzontale. L'azione combinata di crescita delle Ossa verso l'alto, abbandono dei Muscoli verso il basso ed espansione laterale in corrispondenza dei Diaframmi permette di comprendere la natura specifica del *kua* all'interno della

tradizione del *tao*. Nello *yijinjing* quindi l'attenzione si concentra soprattutto sui *kua* fisici: il *kua* delle anche, che cresce e si espande anche orizzontalmente; il *kua* delle spalle; il *kua* diaframmatico e il *kua* corrispondente all'articolazione dell'atlante, all'altezza delle orecchie, che deve essere percepito come capace di espandersi sia verticalmente sia orizzontalmente, favorendo la distensione della muscolatura cervicale, il suo rilascio verso il basso e l'allungamento della colonna attraverso la creazione di spazio tra le vertebre.

Cosmologia taoista e asse centrale

Interessante la cosmologia taoista e, in particolare per il *qigong*, il concetto di asse centrale. Tale asse permette di mettere in relazione il microcosmo del corpo umano con il macrocosmo dell'universo e costituisce un principio ricorrente tanto nella cosmologia quanto nella pratica corporea. In questa prospettiva, l'asse centrale può essere rappresentato dai Cinque Elementi/Movimenti, posti come cerniera tra Anteriore al Cielo e Posteriore al Cielo secondo l'insegnamento di Chentuan. A questo maestro sono ricondotti, tra gli altri contributi, il *qigong* del sonno, una particolare rappresentazione dell'*yijinjing* e una lettura del processo di creazione secondo il taoismo.



Fonte dell'Immagine "Sorriso Interiore e Taoteca di O. Valentini

Nel diagramma del processo di creazione, la presenza del bianco e del nero rimanda alla dinamica di *yin* e *yang*. Al centro della rappresentazione si trovano i Cinque Elementi/Movimenti, indicati attraverso i rispettivi caratteri. Essi svolgono una funzione di mediazione tra Anteriore al Cielo, ambito prenatale al quale tende il praticante, e Posteriore al Cielo, ambito postnatale proprio della condizione ordinaria. La finalità della pratica consiste nella trasformazione dell'Energia postnatale in Energia prenatale, orientata verso la condizione della persona autentica. Lo *yuanqi* medico, già presente nel corpo umano, va distinto dallo *yuanqi* originale, inteso come trama fondamentale del cosmo. Nel processo di creazione sopra descritto, all'inizio, nell'Anteriore al Cielo, esistono *yin* e *yang*, ma non ancora in relazione tra loro. Prima ancora vi è il *dao*. Lo *yin* e lo *yang* sono separati e interviene un terzo agente: come afferma il *Daodejing*:

"l'uno genera il due, il due genera il tre e il tre genera le diecimila cose".

In questa prospettiva, i Cinque Elementi/Movimenti costituiscono la Cerniera, il terzo agente, il *chong*, ossia l'asse centrale fondamentale della struttura cosmologica taoista e della pratica dello stare in piedi nel *qigong*. Nel diagramma di *chentuan*, dunque, l'asse centrale è espresso dai Cinque Elementi/Movimenti. La medesima dinamica si ritrova nella triade Terra-Uomo-Cielo: l'Uomo, *ren*, rappresenta l'Energia centrale, così come nel corpo umano essa è espressa dal *chongmai*. Questa Energia centrale unisce Cielo e Terra e, nell'Anteriore al Cielo, mette in relazione *yin e yang*, dando origine ai Tre Puri. Per questa ragione *yin e yang* costituiscono concetti fondamentali e ricorrono, con diverse sfumature, nelle arti taoiste. L'Energia, il *qi,* ad un certo livello, può essere intesa come ciò che scorre tra i poli, unendo il duale e riconducendolo all'unità. Il *chong* centrale, il *qi* centrale, l'asse che connette Cielo e Terra e mette in relazione *yin e yang*, compare anche nella mitologia cinese della creazione.

Nel corpo umano quindi l'asse centrale si manifesta nel *chongmai*, collegato al concetto di baricentro. In assenza di una postura adeguata nel *qigong*, il baricentro tende a collocarsi prevalentemente nella zona del torace. La pratica mira invece a farlo affondare nell'addome, nello spazio del *dantian*. Attraverso lo *zhanzhuang* e il *wuji,* si sviluppa progressivamente una connessione con questo spazio interno, luogo dell'asse centrale, che mette in relazione lo *yin* e lo *yang* del corpo, il *baihui* e il Perineo, i Reni ed il Cuore. In tale centro, le diverse componenti

vengono poste in rapporto e la sostanza interna, espressa dal baricentro, può iniziare a muoversi. Il processo di *neigong* prende avvio da questo baricentro e dalla capacità di mobilizzarlo lungo l'asse verticale. Ciò apre alla possibilità di individuare il *dantian*, consolidarlo e renderlo operativo. Quando il *dantian* si attiva e si colma, il *qi* autentico può accumularsi e, progressivamente, iniziare a circolare in modo effettivo.

Una nota formulazione del primo verso del *Daodejing,* afferma che il *dao* che ha un nome non è l'eterno *dao*. Riemerge così il tema del nome, della distinzione tra innato ed acquisito, e del ritorno all'origine. Anche il lavoro corporeo svolto nella postura di *wuji* può essere interpretato come un ritorno all'origine: il corpo viene regolato, le Articolazioni si aprono e, in particolare, si apre il *kua*, creando le condizioni per una trasformazione interna dei Tessuti, fino agli Organi e alle Ossa. In questo processo, il *qi* scorre tra *yin e yang* e, attraverso la distensione, viene ricercato uno spazio più ampio nelle Membrane. Sul piano pratico, il lavoro può iniziare dalla percezione della Terra che risale e apre le Articolazioni, a partire dai metatarsi. Il peso viene portato leggermente in avanti, distribuendolo sull'area del punto 1 del Meridiano di Rene, (Ki1, *yongquan*, si trova sulla pianta del piede, nel punto di maggiore depressione che si forma quando il piede è flesso, circa al terzo anteriore della linea che unisce la base del secondo dito al tallone), con attenzione anche al dorso del piede e al punto 41 del Meridiano di Stomaco (St41*, jiexi,* si trova sull'articolazione della caviglia, nel punto medio della piega trasversale del dorso del piede, tra i tendini dell'estensore lungo dell'alluce e dell'estensore comune delle dita *).*

La salute nel taoismo: quadro teorico e funzione nella pratica

Nel taoismo la salute costituisce una condizione preliminare della pratica, ma non ne rappresenta il fine ultimo. Molti praticanti si avvicinano alle arti del *dao* per rispondere a un disagio fisico, ad una difficoltà funzionale o al desiderio di migliorare la qualità della vita. Le pratiche di *qigong* e di *neigong* possono effettivamente favorire un riequilibrio dell'organismo, sostenendo non solo la funzione corporea, ma anche la dimensione energetica sottile. Tuttavia, all'interno di un percorso tradizionale, tale miglioramento deve essere considerato un effetto collaterale positivo e non l'obiettivo esclusivo della pratica.

La focalizzazione eccessiva sulla guarigione può trasformarsi in una forma di attaccamento. Anche il desiderio di superare una malattia, soprattutto quando essa è cronica o fortemente identificata con la propria storia personale, può mantenere il praticante legato alla condizione che intende oltrepassare. Nella prospettiva taoista, la salute viene coltivata come base necessaria affinché il corpo, il respiro e la mente possano essere regolati e resi disponibili a un lavoro più profondo.

I nove palazzi come modello di salute integrale

Il modello dei nove palazzi (partendo dal quadrato magico), utilizzato anche nel *fengshui*, permette di rappresentare la salute in senso ampio. La mappa dei nove palazzi viene posta in relazione con il *bagua* e con gli Otto Trigrammi, offrendo una lettura energetica della persona e del suo ambiente. In tale prospettiva, la casa non viene considerata soltanto come spazio abitativo, ma come possibile riflesso della costituzione individuale. La salute, posta al centro della mappa, viene quindi intesa come equilibrio dinamico tra corpo, mente, relazioni, destino, famiglia, creatività, ricchezza.



Fonte dell'Immagine "Sorriso Interiore e Taoteca di O. Valentini

La diagonale della Terra comprende tre aspetti fondamentali: la salute del corpo, la conoscenza e le relazioni. Il corpo rappresenta la base materiale della pratica; la conoscenza indica la disponibilità permanente ad apprendere e a trasformarsi; le relazioni esprimono la salute del Cuore, intesa come capacità di amare, ricevere amore e instaurare legami virtuosi. Questi tre livelli possono essere messi in relazione con la dottrina dei Tre Tesori, poiché coinvolgono rispettivamente la dimensione corporea, mentale e affettiva dell'Essere Umano.

Nel taoismo il *ming*, ossia il mandato o destino individuale, si rivela progressivamente attraverso il lavoro sul *qi*. L'approfondimento della pratica energetica consente di riconoscere, strato dopo strato, la direzione più autentica del proprio percorso. La relazione tra reputazione e Mandato Celeste esprime così il rapporto tra esterno e interno: da un lato l'immagine percepita dagli altri, dall'altro l'adesione profonda alla propria traiettoria esistenziale.

La stessa logica interno-esterno può essere applicata agli altri elementi della mappa, in particolare al Legno e al Metallo, che descrivono rispettivamente la famiglia, la creatività, la ricchezza e la protezione.

Il palazzo della famiglia comprende sia gli antenati sia le relazioni parentali e affettive presenti nella vita del praticante. Nella prospettiva taoista, la conoscenza della propria genealogia e la pacificazione dei rapporti familiari contribuiscono al radicamento dell'individuo. La famiglia

costituisce infatti un microcosmo attraverso il quale osservare la continuità tra passato, presente e sviluppo personale. Quando le relazioni familiari vengono chiarificate, l'Energia può circolare con maggiore libertà, favorendo anche il processo interiore del perdono.

Il concetto di salute declinato lungo il modello dei Cinque Elementi/Movimenti.

Il concetto di salute può essere compreso e declinato lungo il modello dei Cinque Elementi/Movimenti, partendo dal presupposto che la salute non coincida semplicemente con l'assenza di malattia. L'assenza di sintomi rappresenta soltanto una possibile manifestazione dello stato di salute, ma non è sufficiente, da sola, a definire una persona realmente in equilibrio secondo la prospettiva taoista. Come illustrato attraverso lo schema dei nove palazzi, una persona che viva un rapporto di attaccamento al denaro, ad esempio, non può essere considerata pienamente in salute: il palazzo della ricchezza non risulta completo né armonico. L'Energia del denaro può generare squilibri quando è insufficiente, quando occupa uno spazio eccessivo nella vita sottraendo tempo alla pratica, oppure quando diventa oggetto di attaccamento, impedendo il corretto fluire, espandersi e contrarsi di tale Energia.

Allo stesso modo, quando il quadro emotivo non è equilibrato o il carattere si manifesta in modo eccessivamente rigido e definito, non si può parlare di salute in senso pieno. Le osservazioni provenienti dagli altri, ad esempio quando viene fatto notare di essere spesso nervosi, ansiosi o intolleranti, possono offrire indicazioni preziose. Esse segnalano che il carattere si sta intromettendo in modo significativo nella vita quotidiana, limitando la libertà interiore e il corretto movimento dell'Energia.

La salute, in questa prospettiva, nasce dall'equilibrio dei Cinque Organi attraverso i Cinque Elementi/Movimenti. Tale equilibrio è più complesso di quanto possa apparire, poiché presuppone una relazione armonica con tutto ciò che circonda l'Essere Umano. Anche nei Nove Palazzi era presente una rappresentazione dei Cinque Elementi/Movimenti: due palazzi per il Legno, due per il Metallo, uno per l'Acqua, uno per il Fuoco e una linea diagonale associata alla Terra. Gli Elementi/Movimenti costituiscono una Cerniera tra il visibile e l'invisibile, tra l'Anteriore al Cielo

ed il Posteriore al Cielo, e rappresentano il portale attraverso cui il praticante può avvicinarsi alla propria Natura Originaria.

La vera soglia verso l'Anteriore al Cielo è individuata in *mingmen* (GV4, la Porta della Vita), collocato tra i due Reni. Il Rene *yin* e il Rene *yang* costituiscono un duale fondamentale del corpo, insieme ad altri duali quali alto e basso, davanti e dietro. Il punto di equilibrio tra questi due poli è proprio *mingmen*, che custodisce un Fuoco interno. Esso appartiene all'elemento Fuoco, ma è anche profondamente connesso all'elemento Acqua, poiché i Reni rientrano nella sfera dell'Acqua. Per questa ragione, in alcune configurazioni, il sistema dei Cinque Elementi/Movimenti può essere articolato in sei aspetti, attraverso una suddivisione del Fuoco.

I Cinque Elementi/Movimenti permettono inoltre di comprendere le sorgenti della malattia. La salute si manifesta anche nell'assenza di sintomi, che possono essere esterni o interni. I sintomi esterni sono legati a condizioni come raffreddamento, dolore e altre manifestazioni corporee comunemente riconosciute. I sintomi interni, invece, riguardano il carattere, l'emotività, gli eventi passati che non si riescono a lasciare andare e l'ansia per gli eventi futuri. In modo analogo si distinguono fattori patogeni esterni e interni: i primi sono collegati ai sei fattori climatici esterni (Vento, Freddo, Calore estivo, Fuoco, Umidità, Secchezza), mentre i secondi riguardano le emozioni degli Organi, nelle loro manifestazioni positive, negative e nella loro controparte neutra e archetipica, ossia le virtù.

La virtù, o *de*, è intesa come assenza di polarità: è il punto in cui *yin* e *yang* possono incontrarsi e diffondersi l'uno nell'altro. Quando una persona entra in contatto con la propria dimensione virtuosa, si avvicina alla propria natura originaria, *xing*. Le emozioni, al contrario, sono polarizzate: possono presentarsi come positive o negative. Gioia, perdono e fiducia sono esempi di emozioni positive; rabbia, tristezza, paura, ansia e mancanza di forza appartengono invece al versante negativo. Tuttavia, nella prospettiva taoista, entrambe le polarità emotive possono determinare dispersione energetica, perché allontanano dalla stabilità profonda della virtù.

L'ansia, ad esempio, assorbe Energia e impedisce di agire in modo efficace rispetto alla causa che la genera. Anche un'emozione apparentemente positiva, come la fiducia, può sottrarre Energia quando viene riposta in modo inadeguato. La fiducia autentica, non dipende da un oggetto esterno, ma dalla

consapevolezza che ogni cosa possiede un proprio ordine e che l'Essere Umano dispone già delle risorse necessarie per procedere nel proprio cammino.

Nel contesto dei Cinque Elementi/Movimenti, la virtù del Cuore è la gioia. Il Cuore, considerato l'imperatore del corpo, manifesta una gioia stabile e profonda, diversa dall'emozione passeggera che dipende da oggetti o circostanze esterne. Quando lo sguardo si rivolge all'interno, nella meditazione o nella pratica del *qigong*, dovrebbe emergere un senso di agio, calore e luminosità interiore. I Veleni del Cuore, invece, comprendono la fretta, l'intolleranza, la scarsa sopportazione e l'incapacità di discernere ciò che è appropriato nel proprio cammino di vita. La fretta, in particolare, costituisce uno dei grandi squilibri del nostro tempo, poiché disperde Energia e impedisce di sostare nell'attesa consapevole.

La Terra, associata alla Milza, ha come virtù la fiducia. Si tratta innanzitutto della fiducia in sé stessi, nella certezza di possedere gli strumenti necessari per completare il proprio cammino. Verso l'esterno, essa si esprime come fiducia nel fatto che gli eventi e gli incontri possano offrire indicazioni utili alla propria evoluzione. Quando questa qualità si polarizza, può degenerare in ansia, ossia nella mancanza di fiducia nel futuro, oppure in una fiducia mal riposta verso oggetti o persone che non possono sostenerla.

Il Metallo, associato ai Polmoni, riguarda il tema dell'attaccamento e ha come virtù il coraggio. Il Polmone è connesso all'anima-*po* e alla capacità di mantenere rettitudine e chiarezza. La sua emozione negativa è la tristezza, che può avere anche una funzione protettiva nei momenti di lutto, perdita o trasformazione, rallentando i processi interni e consentendo di affrontare eventi traumatici. La polarizzazione positiva del Metallo può invece manifestarsi come eccessiva razionalità o rigidità mentale: una lama troppo affilata della mente rischia di separare e irrigidire la realtà, trasformandosi in integralismo o attaccamento ad un'idea.

L'Acqua, associata ai Reni, occupa un ruolo essenziale nel sistema energetico. I Reni indicano il radicamento e il proprio posto nel mondo, anche attraverso il punto *yongquan* (Ki1), situato sotto la pianta del piede. La virtù dei Reni è la saggezza, unita alla pace profonda dell'essere nel momento presente. I Reni custodiscono inoltre il Fuoco di *mingmen*, radice della vitalità e della volontà. La loro emozione negativa è la paura, in particolare la paura della morte; la polarizzazione opposta può

manifestarsi come ricerca del pericolo, dipendenza dall'adrenalina o attrazione per esperienze estreme. Per questo i Reni devono essere protetti, nutriti e armonizzati con attenzione.

Il Legno, associato al Fegato, esprime il movimento, l'espansione e la spinta verso l'esterno. È collegato all'anima-*hun*, che orienta il desiderio di conoscere, viaggiare, apprendere e muoversi verso nuove esperienze. La sua emozione negativa è la rabbia, insieme alla frustrazione, intesa come blocco dell'espansione desiderata. La virtù del Fegato è il perdono, strettamente connesso alla gentilezza: perdonare significa lasciare andare e ristabilire il flusso della vita. Quando la gentilezza nasce come virtù, nutre il sistema energetico; quando invece è soltanto un comportamento imposto da norme sociali, può trasformarsi in dispersione di Energia.

Ai Cinque Veleni corrispondono anche i Cinque Ladri, cioè i cinque Organi di senso. Per il Cuore, il ladro è la lingua, intesa come Organo della parola: essa può manifestare amore e gioia, ma anche intolleranza, fretta o eccesso emotivo. Per la Terra, il riferimento è alla bocca ed al gusto, che possono sottrarre Energia attraverso il desiderio eccessivo di determinati sapori, oppure nutrire l'organismo mediante alimenti adeguati. Per il Metallo, il ladro è il naso, connesso al respiro: una respirazione disordinata disperde Energia, mentre la regolazione del respiro rappresenta una delle fondamenta della pratica. Per l'Acqua, le aperture sono le orecchie, legate all'ascolto esterno e interno, ed al tema del *ting* (ascolto in senso ampio, descritto più avanti). Per il Legno, infine, il ladro sono gli occhi, particolarmente sollecitati nella vita contemporanea da schermi, immagini e stimoli continui. Tutti questi aspetti devono essere armonizzati e ricondotti ad un contesto di pratica interna.

È quindi necessario individuare, per ciascuna regolazione, il metodo corretto e l'azione appropriata, affinché la pratica possa condurre progressivamente al *wuwei*, l'agire senza forzature.

La via delle regolazioni prende quindi avvio dalla regolazione del corpo.

Avvio della regolazione del corpo dalla posizione di *wuji*

La regolazione del corpo (*tiaoshen*) prende avvio dalla posizione fondamentale del *neigong*, nota come *wuji*. Si tratta di una forma avanzata di "stare eretti come un palo", affine alla pratica dello *zhanzhuang*, portata alle sue conseguenze più essenziali. Il *wuji* è una posizione statica, mantenuta generalmente per quindici o venti minuti, il cui scopo è permettere il lavoro delle Membrane e del Tessuto connettivo. La muscolatura superficiale riduce progressivamente la propria azione, lasciando spazio alla muscolatura posturale, più economica e più adatta a sostenere la verticalità del corpo. In questo modo le Membrane interne possono distendersi ed espandersi. La posizione di *wuji* rappresenta quindi un esercizio di ascolto passivo e di neutralità posturale, collegato simbolicamente alla dimensione indifferenziata da cui emergono *yin* e *yang*. La pratica inizia dai piedi: il secondo dito del piede deve orientarsi in avanti, con una lieve rotazione interna, per evitare irrigidimenti lungo il Meridiano di Vescica Biliare e per favorire l'apertura del *mingmen*. Il peso non deve collassare sui talloni, poiché ciò chiuderebbe la struttura scheletrica; deve invece distribuirsi al centro del piede o leggermente in avanti, verso i metatarsi ed il punto *yongquan* (Ki1). Questa distribuzione favorisce la risalita dell'Energia della Terra e mantiene la struttura aperta. Le ginocchia devono rimanere in asse con i piedi, senza collassare verso l'interno né spingersi eccessivamente verso l'esterno. La sensazione da ricercare è quella del *mabu*, la posizione del cavaliere, in cui le gambe sembrano abbracciare il cavallo. Da qui si attiva progressivamente il *kua*, cioè la zona dell'inguine e delle anche. Il *kua* funziona come un Diaframma energetico: se è rigido, il *qi* non può affondare con efficacia nel *dantian*. Per questo è utile preparare il corpo con esercizi di allungamento e apertura, in modo da rendere la posizione di *wuji* più accessibile e meno dolorosa. Sedersi indietro non significa eseguire uno squat, ma svuotare la zona inguinale mantenendo le pelvi pesanti e neutrali. I diversi Diaframmi del corpo (*kua*), Perineo, Diaframma respiratorio, spalle e clavicole — sono snodi in cui il *qi* può bloccarsi o circolare. La parte bassa della posizione di *wuji* richiede dunque piedi ben radicati, peso leggermente avanzato, ginocchia regolari, sensazione del *mabu* e attivazione del *kua*. Nella parte superiore del corpo, le spalle devono scendere verso i piedi senza collassare. L'istruzione tradizionale di "arrotondare il petto" non va intesa come chiusura delle spalle in avanti, ma come svuotamento interno del petto e distensione

della muscolatura intercostale. Le scapole si rilasciano verso il basso e il loro peso viene percepito fino ai piedi, mentre una parte della tensione interna si ferma al Perineo. In questo modo il petto si apre in tutte le direzioni e la postura diventa più neutra, stabile e ricettiva.

Per comprendere il significato dell'arrotondamento del petto è utile richiamare l'immagine del cerchio, simbolo del vuoto in molte rappresentazioni cosmologiche taoiste. Analogamente, il petto deve diventare internamente vuoto: non si tratta di contrarre o chiudere la parte anteriore del corpo, ma di permettere alle tensioni interne di scendere. Il punto di accesso a questo lavoro è *tiantu* (CV22, punto 22 di *renmai,* "Prominenza del Cielo"), anatomicamente la fossetta della gola, da cui l'attenzione può entrare nello spazio interno del torace. Quando i piedi, il *mabu*, il *kua*, le spalle e le scapole sono correttamente organizzati, la concentrazione gentile su *tiantu* favorisce lo svuotamento del petto, l'apertura delle costole e la redistribuzione del peso verso il basso. La posizione di *wuji* viene scelta proprio perché consente al corpo di rimanere in equilibrio, senza forzature, e di trasformarsi progressivamente attraverso la pratica. In questa fase può essere utile lavorare davanti a uno specchio, che permette di riconoscere rotazioni, inclinazioni o asimmetrie non percepite dall'interno. Lo specchio diventa così uno strumento di autocorrezione, soprattutto durante la fase di regolazione del corpo.

La stabilizzazione della posizione di *wuji* genera una lieve distensione dei Tessuti, collegata all'attivazione degli *huang*, le Membrane o fasce connettivali del corpo. L'apertura dei metatarsi, la forza della Terra che risale e la forza del Cielo che fa discendere il peso delle carni, producono una tensione benefica, capace di aprire il corpo dall'interno. Dopo le spalle, l'attenzione si porta sui gomiti e sulle mani. Le mani si dispongono sotto la vita, con una leggera apertura delle dita, fino a percepire una sottile tensione sulle punte. I gomiti non devono fluttuare, ma scendere verso i piedi; il dito medio orienta l'Energia in avanti, evitando sia la chiusura sia l'eccessiva apertura del vaso governatore. Testa e collo devono successivamente essere "appesi al Cielo". All'inizio può essere utile aprire lievemente il mento in avanti e lasciare che, grazie alla tensione generata dalla posizione, esso ritorni spontaneamente in asse. Il punto di sospensione si colloca nella zona del "Cuscino di Giada" (GV16, alla base del cranio, punto in cui la testa incontra la colonna), mentre la colonna vertebrale si appesantisce verso il basso. Le ginocchia risultano naturalmente flesse non perché vengano piegate volontariamente, ma perché il baricentro si abbassa attraverso l'attivazione

del *mabu* e del *kua*. In questo modo il *dantian* può iniziare a prendere forma ed il *qi* può affondare. La colonna vertebrale, posta posteriormente rispetto all'asse del corpo, richiede un lieve avanzamento del peso affinché il suo carico possa scaricarsi perpendicolarmente verso i piedi. Non si tratta di raddrizzare artificialmente la colonna, che possiede curve fisiologiche necessarie, ma di permettere alla struttura di trasformarsi naturalmente. La testa viene sospesa verso l'alto, mentre l'osso sacro e poi il coccige si appesantiscono verso il basso. Questa doppia trazione distende la curva lombare, la muscolatura profonda e i dischi intervertebrali.

Nella prima fase è opportuno concentrarsi sull'osso sacro solo dopo che la muscolatura orizzontale del *kua* ha iniziato a riorganizzarsi. Successivamente l'attenzione può essere portata al coccige. Il controllo della posizione consiste nel percepire l'Energia della Terra che sale senza impedimenti, aprendo Ossa e Articolazioni, e l'Energia del Cielo che scende, appesantendo sacro, carni e la zona del punto *tiantu*. Una volta sviluppata una certa sensibilità nello spazio e nella distensione degli *huang*, è possibile appesantire progressivamente spalle e gomiti, mantenendo sempre un'attenzione diffusa. Se emergono punti di tensione o dolore, non è utile concentrarsi esclusivamente su di essi: l'attenzione deve rimanere aperta all'intero corpo.

La pratica quotidiana può essere organizzata in sessioni di circa venti minuti, una o due volte al giorno. In questa fase è importante procedere gradualmente: aprire i metatarsi, regolare le ginocchia, attivare il *kua*, lasciar scendere spalle e gomiti, organizzare mani, collo e testa, e infine lavorare sulla colonna attraverso il sacro e il coccige. L'uso corretto del *kua* è una chiave fondamentale per permettere al *qi* di affondare nel *dantian*. Tale abilità deve diventare progressivamente automatica, anche nelle pratiche dinamiche come il *taijiquan*. La tensione benefica generata dalla posizione non riguarda la muscolatura superficiale, ma gli *huang*, cioè il Tessuto connettivo che la pratica intende sviluppare.

La regolazione del respiro

La regolazione del respiro (*tiaoxi*) costituisce un ambito centrale della pratica, ma non può essere ridotta alla semplice alternanza tra inspirazione ed espirazione. Affinché il respiro aderisca al principio di naturalezza, o *ziran*, è necessario ricondurlo alla sua sorgente e al suo radicamento. La respirazione, pertanto, rappresenta un campo di studio più ampio rispetto alla sola coordinazione meccanica con il movimento. Nelle forme iniziali di *qigong* tale coordinazione può avere una funzione preparatoria; tuttavia, quando la pratica si approfondisce, l'eccessivo legame tra respiro e gesto rischia di trasformarsi in una forma di attaccamento. In questa prospettiva, il respiro non deve essere utilizzato soltanto come strumento di rilassamento o di benessere immediato, ma come via di trasformazione interna. Il suo rapporto con il Polmone e con l'anima-*po* mostra infatti come la respirazione possa sostenere o ostacolare il processo di Regolazione profonda.

Il *po* può essere descritto come l'anima vegetativa, legata alle funzioni primarie della vita: respirare, nutrirsi, dormire e riprodursi. Alla nascita, secondo questa prospettiva, l'Essere Umano è fortemente caratterizzato dalla presenza del *po*, mentre gli altri aspetti spirituali non sono ancora pienamente integrati.

La natura del *po* è connessa all'attaccamento alla vita e alle forme dell'esistenza. A differenza dello *hun*, associato a una dimensione più sottile e dinamica, il *po* è legato alla corporeità e alla finitezza. Per questa ragione, nella tradizione medica e alchemica cinese, l'emozione del Polmone viene posta in relazione con la tristezza. Quando il respiro diventa un oggetto di controllo eccessivo, il *po* può fissarsi su di esso, generando un ulteriore attaccamento invece di favorire la liberazione del processo respiratorio.

Un respiro realmente regolato si sviluppa attraverso cinque qualità fondamentali, considerate parole propizie della pratica.

- quieto — *jing*;
- profondo — *shen*;

- rilassato — *you*;
- lento — *huan*;
- soffice — *mian*.

Si possono pertanto distinguere due modalità di relazione con il respiro. La prima consiste nell'ancorarlo rigidamente al movimento, con il rischio di rafforzare l'attaccamento del *po* e di impedire l'evoluzione respiratoria del praticante. La seconda consiste nel ricondurre il respiro al suo punto naturale di radicamento, in accordo con il principio di *ziran*, dello stato naturale del "così come è". Tale radicamento non rappresenta tuttavia il punto conclusivo del processo, bensì una fase intermedia all'interno del percorso delineato dalle cinque qualità del respiro.

Il respiro rappresenta una delle prime forme di connessione con il *dantian*.

Le tre regolazioni procedono in modo ordinato: dapprima si regola il corpo; quando il corpo è sufficientemente aperto e organizzato, diviene possibile approfondire la regolazione del respiro; solo successivamente può stabilizzarsi la regolazione della mente. La completezza della regolazione respiratoria dipende dunque dalla qualità della regolazione corporea, poiché il respiro necessita di una struttura aperta e disponibile per potersi radicare e trasformare.

Tale sequenza non deve essere intesa in modo rigido, ma come un orientamento metodologico. Le tre regolazioni si sostengono reciprocamente: il corpo prepara il respiro, il respiro influenza la mente e la mente, a sua volta, modifica la qualità del corpo e del respiro. Tuttavia, senza una base corporea sufficientemente stabile, la regolazione del respiro rimane parziale e difficilmente può condurre a una trasformazione profonda.

La prima qualità del respiro è la quiete. Essa riguarda anzitutto l'assenza di rumore: un respiro quieto non è percepibile dall'esterno, nemmeno in un ambiente silenzioso. Questa qualità presuppone una condizione di salute sufficientemente stabile, poiché un respiro faticoso o rumoroso può segnalare uno squilibrio già presente nel sistema corporeo. Le cause possono essere molteplici: insufficiente radicamento del *jing*, difficoltà del Polmone nel discendere il *qi*, presenza di Umidità nel Polmone o negli Intestini, oppure abitudini alimentari non adeguate. Tali manifestazioni devono

essere considerate indicazioni utili sul terreno del praticante e richiedono attenzione prima di procedere a un lavoro respiratorio più avanzato.

La seconda qualità è la profondità. Un respiro profondo raggiunge l'addome e, più precisamente, tende verso il proprio punto di radicamento nel *dantian*. Nella concezione comune, il respiro addominale viene spesso considerato un traguardo; nella prospettiva qui esposta, esso rappresenta invece soltanto la seconda tappa di un processo più ampio. Senza profondità non possono svilupparsi le qualità successive, ma la profondità non costituisce di per sé il fine ultimo della regolazione respiratoria.

La terza qualità è il rilassamento. Essa costituisce una cerniera tra le qualità più esterne e quelle più interne del respiro. Il respiro rilassato non è semplicemente un respiro addominale ottenuto durante un esercizio, ma una qualità stabile, presente anche nelle condizioni ordinarie della vita quotidiana. In questo senso, il rilassamento corrisponde alla costanza: il respiro permane radicato senza richiedere un controllo volontario continuo.

La quarta qualità è la lentezza. Essa non riguarda soltanto la diminuzione della frequenza respiratoria, ma indica soprattutto la capacità del respiro di penetrare più profondamente nel corpo e di mobilizzare il *qi*. In questa fase il *qi* inizia a entrare nelle Membrane, o *huang*, già preparate attraverso la regolazione del corpo. Progressivamente, la percezione del respiro non rimane confinata alla superficie cutanea, ma si interiorizza, sostenendo il nutrimento dei Meridiani e degli Organi.

La quinta qualità è *mian*, termine che richiama l'immagine del cotone. Quando il respiro raggiunge questo livello, il *qi* abita sufficientemente le Membrane e produce un movimento interno sottile, paragonabile al vento che muove le piante di cotone. Tale movimento non deve essere esteriorizzato, ma raccolto e compattato all'interno della struttura. In questa fase il corpo inizia a manifestare una vitalità più profonda: il respiro non è più soltanto funzione fisiologica, ma diviene espressione di un lavoro interno già stabilizzato.

Le sette emozioni come fattori di sradicamento del respiro.

Le sette emozioni, o *qing*, costituiscono uno dei principali fattori di sradicamento del respiro. Esse sono poste in relazione con i sette *po* e con i Cinque Elementi/Movimenti, poiché ciascuna emozione modifica il ritmo respiratorio e, di conseguenza, la forma del corpo. Gioia, ansia, rimuginio, tristezza, paura, terrore e rabbia agiscono sui rispettivi Organi e possono generare schemi respiratori alterati. Quando il *po* viene sollecitato dall'Energia emotiva, tende ad attaccarsi agli oggetti dell'esperienza, producendo cambiamenti nella respirazione e ostacolando la stabilizzazione delle cinque qualità propizie. Per questo motivo l'osservazione degli attaccamenti personali costituisce parte integrante della regolazione del respiro. Radicare il respiro significa quindi non solo affinare una tecnica, ma riconoscere ciò che lo sradica e ricondurlo progressivamente alla sua funzione naturale, in accordo con lo *ziran* e con il cammino verso lo *wuwei*.

Respirazione inversa dal concetto di Universo e mantice.

Nell'ambito del *neigong*, inteso come lavoro interno più approfondito di cui il *qigong* costituisce una parte, è utile richiamare come esso sia composto da diversi strati. Essi includono il movimento e la quiete: lo *yang* del movimento e lo *yin* della quiete, ciclo attraverso cui ci si muove, si raccolgono i frutti del movimento e poi si ritorna alla quiete in una dinamica continua.

All'inizio il praticante tende a privilegiare il movimento: apprende una forma, poi un'altra, e continua a mobilitare il *qi*, cercando di rilassare e ammorbidire il proprio sistema energetico. Questa fase produce benefici utili, ma ancora relativamente superficiali. Con il progredire della pratica emerge la necessità di rallentare e interiorizzare il lavoro: si introducono meditazioni, si pratica il *qigong* in modo più interno e ci si avvicina al *neigong*, iniziando ad aprire il corpo, regolarizzare il respiro e, più avanti, dare forma al *dantian*. Il piacere iniziale dell'esplorazione dei metodi lascia progressivamente spazio a un sistema ordinato, stabilire le tre regolazioni e lavorare più profondamente sulle sostanze energetiche del corpo. In questo processo la forma del corpo, del respiro e della mente viene trasformata e posta al servizio del *neigong*. In tale prospettiva, il capitolo 5 del *Daodejing*, testo sapienziale attribuito a Laozi, offre un ponte per comprendere la respirazione inversa: esso parla di un respiro cosmico che può essere letto, in senso microcosmico, come immagine del nostro stesso respiro. La respirazione inversa introduce le ultime qualità interne

del respiro: lentezza, connessione con il *qi*, morbidezza e relazione con le Membrane e la vitalità del corpo. Essa è centrale nella pratica taoista, ma non è qualcosa che si possa semplicemente produrre volontariamente. Può essere simulata come metodo preparatorio, separando gradualmente i Tessuti del corpo e rendendoli più indipendenti, affinché in seguito possa sorgere spontaneamente. La respirazione inversa autentica avviene quando il sistema energetico del respiro è pronto: allora il respiro si inverte naturalmente, senza imposizione.

Il *Daodejing* afferma:

"Il Cielo e la Terra non mostrano favoritismi; trattano tutte le creature come cani di paglia. Il saggio non mostra favoritismi; tratta tutte le persone come cani di paglia".

In questo passo emerge l'equanimità del saggio, fondata sulla mancanza di attaccamento e sulla non separazione tra piacere e dolore. I cani di paglia erano offerte rituali destinate a essere bruciate: oggetti impermanenti, trattati senza possesso e senza preferenza. Analogamente, il Cielo e la Terra offrono a tutti gli Esseri le medesime condizioni di esistenza. Subito dopo, il testo introduce l'immagine del mantice:

"Lo spazio tra Cielo e Terra è come un mantice: è vuoto eppure non si esaurisce; più si muove, più Soffio ne scaturisce".

Il mantice è vuoto, ma proprio il suo vuoto consente la generazione incessante del Soffio. Questa immagine richiama la respirazione inversa, o respirazione a mantice, nella quale il movimento non consuma in modo prevalente le risorse prenatali, in particolare il *jing*, ma orienta il Soffio verso il *dantian*. Il respiro a mantice comincia dunque ad attirare il *qi* verso il *dantian*, che deve essere progressivamente definito attraverso il lavoro sulla sua forma e sul suo *yin*. Il passo prosegue:

"Troppe parole portano a nulla; meglio tacere e custodire il centro".

Custodire il centro significa coltivare il *dantian* e praticare più che discutere. Laozi, secondo la tradizione, insegnava prevalentemente in silenzio, attraverso la propria risonanza e la qualità della presenza. Il *Daodejing* si apre infatti con l'affermazione:

"Il *dao* di cui si può parlare non è l'eterno *dao*".

L’asse tra Cielo e Terra, inteso come mantice vuoto, può essere riconosciuto anche nel corpo umano; esso trova poi una declinazione orizzontale tra il *qihai* (CV6, punto del Mare di *qi*) e *mingmen* (GV4, la Porta della Vita,), contribuendo a dare forma al *dantian* e a separare interno ed esterno. Questo movimento paradossale è alla base della respirazione inversa. La saggezza taoista invita inoltre a procedere togliendo uno strato dopo l’altro:

“Avanza togliendo uno strato dopo l’altro; quando ne rimuovi uno, continua con il successivo, finché non raggiungi finalmente il Cuore interno del *dao*. Allora la rivelazione sarà che tutta la polvere del mondo è in realtà un prezioso gioiello”

Tale immagine indica che, rimuovendo gradualmente le illusioni, si rivela il *dao* personale, cioè il *ming*, il destino o Mandato Celeste di ciascuno. Quando si entra in connessione con tale Mandato, ogni cosa appare al proprio posto: anche ciò che produce dolore può essere riconosciuto come parte di un ordine più ampio. Questa consapevolezza richiede fiducia, virtù della Milza, e pazienza, virtù del Cuore. La pratica, specialmente a un livello avanzato, ha dunque lo scopo di avvicinare il praticante al proprio destino, permettendogli di riconoscere gli eventi come necessari e di mantenere la gioia nel cammino.

Secondo la tradizione, Laozi avrebbe composto il *Daodejing* su richiesta del guardiano del passo, che lo invitò a lasciare un insegnamento prima di allontanarsi definitivamente dalla città. Questo episodio sottolinea il valore di un insegnamento essenziale, non fondato sull’accumulo di parole, ma sulla pratica e sulla trasmissione silenziosa. La frase “troppe parole portano a nulla; meglio tacere e custodire il Centro”, richiama infatti la necessità di riportare continuamente l’attenzione al Centro del corpo e della pratica. Il Centro non è un concetto astratto, ma il luogo della coltivazione del *dantian*, dello sviluppo del Soffio e della trasformazione interna.

Nota sul riferimento testuale. La tradizione attribuisce il *Daodejing* a Laozi, figura centrale del pensiero taoista. In ambito accademico è opportuno precisare che tale attribuzione appartiene alla tradizione ricevuta e che la composizione del testo è oggetto di discussione storica e filologica. Ai fini dell’analisi qui proposta, il valore del passo non risiede tanto nella ricostruzione storica dell’autore, quanto nella funzione simbolica dell’immagine del mantice e del centro: il vuoto non è assenza, ma condizione di efficacia; il Centro non è immobilità passiva, ma luogo di raccolta e trasformazione.

Pratica della respirazione inversa

Dopo aver considerato l'universo come un mantice, la pratica si concentra sul mantice interiore, cioè sulla respirazione addominale inversa. Anche in questo caso si tratta di una qualità che sorge gradualmente, pur potendo essere avvicinata mediante un metodo corretto. Prima di iniziare, è opportuno verificare la qualità del respiro. Nella prospettiva taoista, la qualità del respiro è connessa alla forma del *po*: quando il respiro si apre e raccoglie i Cinque Elementi/Movimenti , si dice che il *po* è sedato. Nel processo alchemico, gli Spiriti modificano progressivamente la forma del corpo e delle sue funzioni: la muscolatura, l'attenzione, il pensiero e lo *shen* vengono riorganizzati secondo la forma propria dell'arte del *neigong*. Questo aspetto è particolarmente rilevante per l'insegnante, poiché egli non dovrebbe sovrapporre agli altri la propria importanza o le proprie emozioni squilibrate, ma offrire uno spazio in cui ciascuno possa incontrare la migliore versione di sé. Tale atteggiamento è un'espressione del *wuwei*: agire senza interferire, lasciando che la virtù emerga attraverso la presenza, la parola e l'operato. L'equanimità verso l'esterno nasce dunque dalle tre regolazioni e si espande nell'intero processo del *qigong*. Per iniziare la pratica del mantice, il praticante si siede stabilmente, come un sovrano del proprio mondo interiore, sulla sedia o a Terra. Per alcuni istanti si lavora soltanto sulla forma, ascoltando l'Energia della Terra che sale dal basso e quella del Cielo che discende. In questa fase si regola il *po* insieme al respiro.

Successivamente si introduce con gradualità la respirazione inversa. Nella respirazione addominale ordinaria, o postnatale, l'addome si espande durante l'inspirazione e si contrae durante l'espirazione. Nella respirazione inversa avviene il contrario: durante l'inspirazione l'addome tende a raccogliersi lievemente verso l'interno, mentre durante l'espirazione si espande verso l'esterno. Questo schema può essere mantenuto volontariamente solo per brevi periodi e con finalità specifiche; non deve tuttavia essere confuso con la respirazione inversa autentica, che non è il risultato di una forzatura. Essa è una qualità che sorge quando la respirazione addominale si è stabilizzata e quando le cinque qualità propizie del respiro sono state integrate. A quel punto le pareti esterne dell'addome ed i Tessuti interni, inclusi il Peritoneo e le strutture fasciali connesse al Diaframma, cominciano a differenziarsi. Si percepisce allora una separazione sottile tra interno ed esterno: mentre l'involucro esterno del corpo può continuare a espandersi leggermente durante l'inspirazione, i Tessuti interni tendono a raccogliersi. Tale percezione si manifesta inizialmente nel

punto di radicamento del respiro e, idealmente, lungo l'intero anello addominale corrispondente. L'azione richiesta è quindi delicata: non consiste nel forzare il movimento dell'addome, ma nell'orientare l'ascolto verso questa distinzione dei Tessuti. I risultati più profondi si raccolgono nella fase di quiete e di ascolto, nella quale la respirazione addominale, integrando le cinque qualità propizie, può trasformarsi spontaneamente in respirazione inversa.

Muovendo l'addome in modo appropriato, il praticante lascia che da questo movimento sorga un *qi* abbondante, utile nella regolazione del respiro e successivamente nella regolazione della mente. Le regolazioni procedono in ordine sequenziale: la regolazione del corpo apre la via delle Membrane; attraverso la regolazione del respiro, soprattutto nelle qualità della lentezza e della morbidezza, il *qi* comincia a muoversi nelle Membrane; quando esse diventano più pervie, l'addome e la muscolatura possono percepire la separazione tra interno ed esterno, che costituisce anche la via verso la regolazione della mente.

Nota sulla pratica.

La respirazione inversa va interpretata come esito di un processo di raffinamento e non come tecnica meccanica da imporre al corpo. La distinzione tra respirazione addominale ordinaria e respirazione inversa è utile sul piano didattico, ma nella pratica avanzata il passaggio dall'una all'altra dipende dalla qualità dell'ascolto interno, dalla distensione dei Tessuti e dalla progressiva integrazione delle tre regolazioni. In questa prospettiva, il corpo non viene trattato come uno strumento da controllare, bensì come un campo di trasformazione nel quale il respiro, il *qi* e l'attenzione cooperano in modo sempre più sottile.

La regolazione della mente e *wushen*: i Cinque Spiriti

Introduzione alla regolazione della mente

La regolazione dello Spirito e della mente è indicata con il termine *tiaoxin*. Questa pratica riguarda lo *shen* in senso ampio, poiché mira alla regolazione dei cinque Spiriti, i *wushen*, che contribuiscono alla formazione della personalità, delle percezioni mentali, delle emozioni e del modo in cui l'individuo si relaziona con il mondo. L'insegnamento dei cinque *shen*, ripreso anche

nel *Neijingtu*, permette di comprendere la natura individuale, o *xing*, nella quale si manifestano talenti, inclinazioni e caratteristiche costituzionali legate ai diversi elementi.

I cinque Spiriti e i Cinque Elementi/Movimenti

I cinque Spiriti sono collegati ai Cinque Elementi/Movimenti e ne riflettono le qualità fondamentali. Il Fuoco corrisponde allo *shen*; la Terra allo *yi*; il Metallo al *po*; l'Acqua allo *zhi*; il Legno allo *hun*. Questa sequenza si inserisce nel ciclo di generazione degli elementi, detto *sheng*, e descrive una relazione di sostegno reciproco tra gli Spiriti. Accanto a tale dinamica esiste anche un rapporto di controllo, che completa la comprensione del sistema energetico e psichico.

Lo *shen*: il principio di governo

Lo *shen* è lo Spirito che governa gli altri Spiriti e ha sede nel Cuore. Rappresenta la personalità, la coscienza individuale e l'istanza decisionale che stabilisce se accogliere o meno l'impulso proveniente dagli altri Spiriti. In quanto dimora dello *shen*, il Cuore è paragonato al centro dell'Impero: come l'Imperatore è protetto dalle mura della Città Proibita, così il Cuore è protetto dal Pericardio.

Personalità, destino e *dao*

La forza della personalità può arrivare a resistere ai suggerimenti del *dao*, cioè alle indicazioni profonde legate al destino individuale. Lo *shen* esercita inoltre un dominio sul *ling*, una componente spirituale sottile che svolge la funzione di Spirito guardiano del corpo e dei cinque Spiriti. Il *ling*, pur essendo connesso al Grande *shen*, al *dao* e allo *yuanqi* indifferenziato, resta comunque subordinato al Piccolo *shen*, quello della personalità.

Il ruolo del *ling* e dello *yuanqi*

Lo *yuanqi* qui considerato non coincide con lo *yuanqi* medico, ma indica l'Energia originaria precedente alla differenziazione delle singole forme. Esso può essere descritto come la trama e l'ordito dell'universo: un Tessuto energetico che, osservato nel suo intreccio, dà origine alle forme del Mondo. L'accesso a questa dimensione avviene attraverso il *ling*, in quanto Energia spirituale capace di collegare l'Essere Umano alla sorgente originaria.

Il termine *ling* compare anche nel *Lingshu*, il "Perno spirituale", secondo libro del Canone Interno di medicina dell'Imperatore Giallo. Pur essendo associato alla Verità, alla Sorgente Originaria e al *dao*, il *ling* rimane soggetto allo *shen*. Per questo la personalità può indicare, attraverso i propri attaccamenti e capricci, quali direzioni interiori devono essere riconosciute e superate.

Lo *shen* nel *Neijingtu*

Nel *Neijingtu* (un'antica mappa taoista dell'energia interna, simbolo del processo di trasformazione interiore), lo *shen* è rappresentato come un fanciullo o bovaro collocato al centro di una spirale. La presenza dell'Orsa Maggiore nella parte superiore della raffigurazione indica l'ispirazione Celeste e il possibile contatto con il *dao*. Lo *shen* può quindi rivolgersi verso il basso, identificandosi con la personalità ordinaria, oppure orientarsi verso l'alto, aprendosi alla dimensione spirituale.



Ascesa e contenimento dello *shen*

Nella pratica, lo *shen* è chiamato ad ascendere: dalla sua sede nel Cuore deve elevarsi verso il Cranio per entrare in relazione con il Grande *shen*. Questo passaggio implica una forma di ridimensionamento dell'ego e della personalità individuale. Se però l'ascesa avviene in modo

disordinato o affrettato, lo *shen* può oltrepassare il proprio luogo di stabilizzazione e disperdersi all'esterno, esponendosi senza filtro alle influenze del mondo.

Per questa ragione lo *shen* necessita di contenimento e protezione. Le informazioni che raggiungono il Cuore devono essere filtrate, affinché l'Imperatore interiore non venga travolto da emozioni, influenze esterne o impulsi non utili al cammino. L'unica informazione che può giungere senza mediazione è quella che si manifesta quando lo *shen*, stabilizzato nella "Stanza dei Cristalli" (*dantian superiore*), entra in connessione con il Grande *shen*. In tale condizione può emergere il *ming*, il destino, e l'individuo può accordarsi al flusso naturale delle cose.

L'asse centrale: *shen*, *yi* e *zhi*

Nel ciclo cosmologico lo *shen*, legato all'elemento Fuoco, occupa la posizione superiore. Sotto di esso si collocano lo *yi*, Spirito della Milza collegata al Movimento Terra, e lo *zhi*, Spirito dei Reni collegato al Movimento Acqua. Questi tre Spiriti costituiscono un asse verticale che rappresenta il centro dell'Essere Umano. Lo *yi* e lo *zhi* condividono inoltre un legame con l'insegnamento del Fuoco, poiché nei loro ideogrammi è presente il riferimento al Cuore.

Lo *yi*: pensiero e intenzione

Lo *yi* è lo Spirito del pensiero, della logica e delle facoltà mentali. Permette di orientarsi nel mondo ordinario, di organizzare le azioni quotidiane e di riconoscere le relazioni funzionali tra le cose. Tuttavia, nella pratica interiore, lo *yi* deve essere pacificato: solo quando l'attività analitica si quieta può sorgere un'attenzione stabile e non dispersiva.

Lo *yi* indica anche l'intenzione, intesa come capacità di dare forma a un'azione e di orientare la realizzazione nel Mondo. Quando l'intenzione si armonizza con il Cuore e con lo *shen*, può manifestarsi un potere creativo equilibrato. Quando invece l'intenzione si pacifica, emerge l'attenzione pura, o *ting*, che costituisce uno degli obiettivi della regolazione dello *shen*.

Lo *zhi*: volontà e radicamento

Alla base dell'asse verticale si trova lo *zhi*, spesso tradotto come volontà. Esso rappresenta la capacità profonda di restare in relazione con la Vita, di sopravvivere e di sostenere i processi di

crescita, movimento e sviluppo. La volontà dello *zhi* costituisce quindi una radice nascosta delle attività fisiche, emotive e mentali dell'Essere Umano.

Quando lo *zhi* si pacifica, non è più orientato soltanto alla volontà di sopravvivere, né viene minato dalla paura di morire. Questi aspetti si pacificano nel momento presente, dove si può trovare il proprio radicamento. Il radicamento dello *zhi* si apre verso la Terra: il sistema corporeo umano ha il suo punto di contatto con la Terra nel primo punto del Meridiano di Rene, in connessione diretta con i Reni, dove alberga questo Spirito della volontà.

Questo asse centrale, dunque, ha la rilevanza del Fuoco ed è contemporaneamente un asse fisso. La relazione tra *shen*, *yi* e *zhi* — personalità, intenzione e volontà — è l'asse centrale e immobile della vita umana. Questo asse viene messo in movimento dagli altri due Spiriti, che non fanno più parte dell'insegnamento del Cuore e del Fuoco, ma dell'insegnamento dei Fantasmi: negli ideogrammi di *hun* e *po* compare infatti il carattere *gui*, il Fantasma.

Lo *hun* ed il *po*: movimento ed apertura verso l'esterno

Lo *hun* risiede nel Fegato e si apre al mondo attraverso la vista; il *po* si apre attraverso l'apparato tegumentario ed il piacere. Gli Spiriti *gui* vengono descritti come le porte e le finestre della casa: la casa è l'entità immobile rappresentata dal nostro asse centrale, mentre *hun* e *po* sono le aperture verso l'esterno. Lo *hun* offre continuamente la capacità di muoversi e di orientarsi, ma può anche spostare il nostro asse centrale verso cose che non ci sono utili. Contemporaneamente è sempre soggiogato dallo *shen*, che decide se seguirne il movimento oppure lasciarlo andare.

Lo *hun*: direzione ed elevazione

Lo *hun* da direzione all'elevazione del nostro Spirito: è l'Anima Vegetativa *yang*, corrispondente all'Elemento Celeste, che fa compiere movimenti animici e salti nello sviluppo spirituale. Questa saggezza e questa guida nell'elevazione dell'Energia dell'Essee Umano, sono caratteristiche dello *hun*, che può invitare a studiare, camminare nella natura, scegliere abitudini che aiutano a dormire meglio, ad esempio.

Il *po*: corpo, piacere e bisogni primari

Il *po*, invece, è l'Anima Vegetativa legata alla sensazione di piacere e ai bisogni corporei più basilari: mangiare, dormire, fare i bisogni, cercare riparo e riprodursi. Non va comunque sminuito il *po*, perché mette in connessione con il piacere di fare le cose e mantiene vivo il veicolo corporeo. L'infante, si dice, è "tutto *po*": nei primi mesi mangia, dorme e soddisfa i bisogni primari, mentre gli altri Spiriti si manifestano gradualmente.

Attaccamento materiale e pacificazione

Il *po* è anche legato al guadagno materiale, al possesso e allo status: denaro, oggetti, abiti, automobili o case possono diventare strumenti attraverso cui confermare una posizione. Ma questi attaccamenti vanno osservati, soprattutto quando parliamo di regolazione della mente. La pacificazione dei cinque Spiriti ci permette di riconoscere tali attaccamenti come parti della personalità da lasciare andare. Quando i cinque *shen* si pacificano nella loro dimensione *jing*, si apre la porta alla dimensione *yuan* originaria dello *shen*, e quindi al contatto con il Grande *shen* e con il *dao*.

Quando i cinque Spiriti sono pacificati, l'asse centrale diventa stabile: il movimento generato dallo *hun* e dal *po* non serve più a distrarlo, ma a consolidarlo. L'Intenzione può allora annullarsi per dare spazio all'Ascolto, la Volontà può sciogliersi per lasciare emergere il semplice divenire delle cose, e il piacere materiale può trasformarsi in un piacere più sottile, diffuso e radicato nella dimensione *jing*.

Metodo, condizioni della pratica e regolazione della mente

Dall'insegnamento dei cinque Spiriti si passa all'insegnamento dei tre aspetti fondamentali della pratica: il metodo, l'effetto del metodo e le condizioni che ne permettono la maturazione. Il termine *fa* indica il metodo, cioè la causa o la via operativa attraverso cui si pratica. Nel *qigong* e soprattutto nel *neigong*, il metodo non è sufficiente da solo: perché produca trasformazione, devono essere presenti condizioni interiori adeguate.

Le condizioni della pratica riguardano innanzitutto la mente. La regolazione mentale consiste nella stabilizzazione dell'attenzione e conduce a una forma più neutra e meno reattiva dell'individuo. Il pilastro centrale, costituito da *shen*, *yi* e *zhi*, viene continuamente sollecitato dai movimenti dello

hun e del *po*. Quando le condizioni interiori sono ordinate, tali movimenti non disperdono l'asse centrale, ma lo orientano secondo il flusso naturale della vita.

In questa prospettiva, anche il tema della morte viene compreso come trasformazione degli Spiriti: il *po* ritorna alla Terra e si disperde, mentre lo *hun* risale al Cielo portando con sé le esperienze vissute. Ciò che lo *shen* ha accolto o rifiutato durante la vita viene registrato nello *hun* e può costituire una traccia per ulteriori sviluppi dell'esistenza.

Praticare senza cercare il risultato

Nella pratica di *qigong* e *neigong*, la pacificazione dello *zhi* conduce a un atteggiamento essenziale: praticare senza essere guidati dalla volontà di ottenere un risultato. Questo non significa assenza di metodo o di direzione, ma sospensione dell'attaccamento all'esito. Il metodo viene applicato con continuità, mentre i segni della trasformazione sono lasciati emergere spontaneamente.

Questa impostazione esprime un paradosso proprio del *dao*: esistono un metodo, un effetto del metodo e condizioni precise, ma il praticante non deve irrigidirsi nella ricerca del risultato. La pratica diventa allora un'azione compiuta per sé stessa, sostenuta dal piacere di praticare e non dalla tensione verso un obiettivo esterno.

Punti fondamentali del concetto delle tre regolazioni: corpo, respiro e mente

Le tre regolazioni — corpo, respiro e mente — possono essere comprese sia in modo progressivo sia in modo simultaneo. In senso progressivo, la regolazione del corpo crea le condizioni per la regolazione del respiro; il respiro regolato, a sua volta, sostiene la stabilizzazione della mente. Tuttavia, secondo una visione più ampia, le tre regolazioni si influenzano reciprocamente e avvengono insieme: il corpo modifica il respiro, il respiro orienta la mente, e la mente trasforma il modo in cui il corpo viene percepito e abitato.

Il *wuwei* come condizione dell'attenzione

Il *wuwei*, come "agire senza agire", rappresenta la condizione fondamentale per coltivare l'attenzione. Non indica passività, ma assenza di forzatura: il praticante smette di imporre intenzioni

rigide alle azioni e permette che l'attenzione si manifesti in modo naturale. In questo senso, il *wuwei* richiede la pacificazione dello *yi*, cioè della mente intenzionale e analitica.

Le intenzioni possono essere consapevoli, come il desiderio esplicito di ottenere qualcosa, oppure inconsce, formate dalla storia personale, dall'ambiente familiare, dalla scuola, dalla cultura e dal periodo storico. Nella pratica, questo substrato intenzionale deve progressivamente quietarsi, affinché i cinque Spiriti possano pacificarsi e l'attenzione possa stabilizzarsi lungo l'asse centrale.

Il lavoro pratico si sviluppa quindi attraverso corpo, respiro e mente. Nel corpo si depositano posture, tensioni e memorie legate alla storia individuale; il respiro tende spesso a salire o a bloccarsi, mentre la sua naturalezza consiste nel radicarsi nel *qihai*, il sesto punto del Meridiano Straordinario Vaso Concezione (*renmai*). Anche la mente possiede uno stato naturale, che è l'attenzione: nel regno del Posteriore al Cielo, tuttavia, questa qualità viene spesso oscurata dalle intenzioni consce e inconsce. La pratica mira a riconoscere l'origine dell'attenzione, il luogo in cui essa si radica e il modo in cui può stabilizzarsi lungo il pilastro centrale dei cinque Spiriti.

Sintesi operativa per la pratica

- Stabilizzare il corpo, riconoscendo tensioni, posture abituali e memorie corporee.
- Lasciare che il respiro si radichi naturalmente nel *qihai*, senza forzature.
- Osservare le intenzioni dello *yi* e permettere che si quietino.
- Coltivare il *wuwei* come pratica di non forzatura e non attaccamento al risultato.
- Consentire allo *shen* di stabilizzarsi e orientarsi verso il Grande *shen* e il *dao*.

Ting, l'ascolto.

Una pratica centrale della via taoista, il *ting*, ossia l'ascolto, non è solo un atto uditivo, ma una forma di presenza neutra, radicata e capace di unire Corpo, Cuore e Spirito nella relazione con gli altri.

Oggi si vive in tempi pieni di social media, impegni e velocità e, proprio perché tutto corre così rapidamente, molte persone perdono un po' la consapevolezza di sé. Il più grande regalo che si possa fare alla propria comunità è offrire alle persone un'esperienza della loro vita che non venga disturbata dai preconcetti, dai giudizi o dalle emozioni quando traboccano fuori, attraverso *ting*, l'ascolto.



Fonte dell'Immagine "Sorriso Interiore e Taoteca di O. Valentini

L'ideogramma di *ting* ha tante parti: è un ideogramma un po' complesso, infatti ascoltare parte dall'orecchio, e non si ascolta solo con l'orecchio. Sotto l'orecchio ci sono tre linee che rappresentano *wang*, il Re. Il Re è proprio colui che unisce il Cielo e la Terra attraverso il suo Cuore. Queste tre linee, e poi la linea verticale che unisce: quindi il Re è colui che è anche in grado di unire i Tre Tesori dentro di sé, o comunque colui che è in grado di essere l'elemento di unione tra Cielo e Terra. Questa è la parte sinistra dell'ideogramma. Invece, nella parte alla destra, in alto c'è la Terra: la crocetta con una linea sotto rappresenta *tu*, la Terra, e ci mostra che in realtà questo ideogramma è una forma di radicamento. Infatti, lo spirito-*yi* della Milza che appartiene all'Elemento/Movimento Terra, sviluppa proprio questa qualità di riuscire ad ascoltare, quando raggiunge la sua qualità *jing*, essenziale.

Poi ci sono anche gli occhi, perché in realtà, bisogna ascoltare con tutti i sensi, non solo con l'orecchio.

Quando si presta attenzione, appunto si ascolta, e nel prestare attenzione non bisogna essere interessati a idee discriminanti legate al Piccolo *shen*.

La scelta della parola ascoltare è estremamente significativa, specialmente quando la mettiamo in connessione con tutte queste sue parti. Una di queste parti, sotto l'occhio, sotto i tre spazi separati, è un'unica linea che significa proprio "Uno": quindi mostra questa dimensione unitaria dell'ascolto, rivelando come tutte queste componenti diventano "Uno" e soprattutto entrano nel Cuore. Quindi, in realtà, *ting*, l'ascolto interiore, è profondamente legato anche alle azioni nel mondo, che devono portare a questa ricerca dell' "Uno".

Il *Daodejing* dice al capitolo 38:

"quando si perde il *dao* sorge *de*, la Virtù"

In realtà il *dao* è unito, perché il *dao* è appunto questa unione di *yin* e *yang*; nel *dao* ci sono i Tre Puri, ci sono lo *yin* e lo *yang* nella loro forma indifferenziata.

Significa che nel Mondo (Posteriore al Cielo) il *dao* non può esserci, perché questo Mondo si manifesta come duale. Quindi la cosa più vicina al *dao* è proprio questa dimensione delle virtù, che ci porta oltre la polarizzazione delle emozioni: quindi oltre l'emozione positiva e oltre quella negativa, in grado di connettere l'Essere Umano con il Tutto. Perché la Virtù, come il *dao*, per esempio, è sempre costante e viene riconosciuta da tutti. Nel Posteriore al Cielo non c'è il *dao*: si può manifestare la Virtù, ma il *dao* non si può manifestare. Poi, quando si perde la Virtù sorge l'umanità, *ren*: sorge questa dimensione umana che definisce ciò che è buono e ciò che è cattivo, ciò che è bello e ciò che è brutto, e tutti gli altri opposti, incluse le emozioni positive e negative. Perché, a mano a mano che si perde la capacità di ascolto, ci si discosta dall'ascolto indifferenziato del proprio interno, ecco che sorgono una serie di cose degeneri, che non servono allo sviluppo dell'essere Umano. Per questo il *Daodejing*, al capitolo 38, invita invece a rimanere costanti nell'ascolto.

Dall’Anteriore al Cielo al Mondo dei nomi e le emozioni che si generano, collegamento con le tre regolazioni.

Importante comprendere il passaggio dal mondo originario dell’Anteriore al Cielo al mondo dei nomi, il mondo manifesto. Lo *yuanshen* indica la condizione in cui i cinque Spiriti si trovano ancora nella loro dimensione indifferenziata e in relazione con il Grande *shen*, quindi con il *dao*. Quando i cinque Spiriti cominciano a separarsi, l’esperienza ordinaria prende forma: possono prevalere la preoccupazione, il desiderio, l’impulso ad agire o altre tendenze. In questo processo le virtù tendono a indebolirsi e sorgono le emozioni.

Nel Posteriore al Cielo le virtù rappresentano ancora una dimensione prossima al *dao*. Esse corrispondono alla relazione tra *xing* e *ming*, cioè tra natura originaria e Destino. Quando questa relazione si separa, emergono le emozioni, appartenenti al mondo dei nomi: esse sono legate agli eventi, alle identificazioni e alle reazioni della vita quotidiana.

Le tre regolazioni, corpo, respiro e mente, costituiscono il fondamento della pratica e preparano il praticante a un lavoro più profondo sulla formazione del carattere e della coscienza.

La via taoista del ritorno consiste nel recuperare una qualità originaria, spontanea e non condizionata, simile a quella dell’infante, libera dalle sovrastrutture create dall’esperienza e dalle abitudini mentali.

Le qualità mentali devono essere coltivate fino a diventare stabili e naturali. Questa maturazione rappresenta una forma di *gongfu*, ossia una competenza interiore sviluppata attraverso una pratica costante e paziente.

La mente è continuamente influenzata dagli eventi esterni. Ogni turbamento mentale modifica il respiro e, di conseguenza, il corpo, mostrando l’interdipendenza tra le tre regolazioni.

Il carattere nasce dalla sedimentazione di emozioni, reazioni e schemi ripetuti nel tempo. Ciò che inizialmente è solo una tendenza interiore finisce per manifestarsi chiaramente anche all’esterno.

Il respiro quieto è uno dei segni fondamentali della stabilità interna. Quando il respiro è realmente regolato, diviene impercettibile e riflette una condizione di equilibrio fisico, energetico e mentale.

I sensi sono descritti come finestre e porte attraverso cui entrano i "venti", ossia le influenze del mondo esterno. Queste influenze generano pensieri, emozioni e successive reazioni.

I Cinque Ladri e i Cinque Veleni rappresentano le modalità attraverso cui la mente perde centratura e viene trascinata nella reattività automatica.

Il praticante è chiamato a sviluppare il *ting*, l'ascolto profondo e consapevole, per riconoscere le reazioni inconsce senza reprimerle né alimentarle.

Il processo psicologico fondamentale segue una sequenza precisa: pensiero, sentimento e percezione. Un evento esterno genera un pensiero, il pensiero muove il *qi*, il movimento del *qi* genera un'emozione, e l'emozione produce una percezione corporea.

La ripetizione di questo processo consolida progressivamente il carattere, trasformando reazioni occasionali in modalità permanenti di comportamento e percezione.

La mente agisce come l'Acqua che nutre i semi interiori: tutto ciò che riceve attenzione cresce e tende a rafforzarsi.

I semi interiori possono essere qualità virtuose oppure schemi limitanti. L'attenzione è quindi una responsabilità fondamentale, poiché determina ciò che si sviluppa nella coscienza.

Quando un seme viene alimentato ripetutamente, può trasformarsi in un attaccamento. Gli attaccamenti non riguardano soltanto persone e oggetti, ma anche emozioni, idee, convinzioni e immagini di sé.

L'attaccamento e l'avversione sono due aspetti dello stesso meccanismo: entrambi mantengono la mente vincolata a ciò da cui dipende o che rifiuta.

Il lavoro dell'insegnante e del praticante non termina mai. Ogni livello di comprensione rivela nuovi strati da osservare e trasformare.

La disciplina è uno strumento indispensabile nelle fasi iniziali e intermedie della pratica. Essa crea una forma entro cui il lavoro può maturare con continuità.

La disciplina non rappresenta il fine ultimo. Quando è stata completamente integrata, si trasforma in *gongfu* e può essere superata senza che la qualità della pratica venga meno.

La pratica quotidiana, anche se breve, è più efficace di uno sforzo intenso ma discontinuo, perché consolida progressivamente le qualità interne.

Secondo il *Suwen*, ogni emozione modifica il movimento del *qi* e produce effetti energetici specifici all'interno dell'organismo.

- La rabbia fa salire il *qi* verso l'alto e lo spinge all'esterno, influenzando sia la postura sia lo stato energetico generale.
- Quando la rabbia permane nel tempo, diventa un attaccamento e perde la sua funzione originaria di risposta immediata al cambiamento necessario.
- La gioia, quando diventa eccessiva o si trasforma in desiderio e attaccamento, può disperdere il *qi* e alterarne la distribuzione armoniosa.

Al di là delle emozioni ordinarie esiste tuttavia una gioia più profonda, che nella tradizione taoista è considerata una virtù stabile e una naturale espressione dell'equilibrio interiore.

La pratica come ritorno alle virtù e inversione delle somatizzazioni del corpo dovute alle emozioni. Il ritorno alla gioia senza attaccamenti.

L'obiettivo finale della pratica non è eliminare le emozioni, ma sviluppare una mente limpida, stabile e capace di ritornare rapidamente al proprio centro dopo ogni perturbazione.

Dal Mondo dei nomi è possibile tornare verso le Virtù, e il segno principale di questo orientamento è l'emergere della gioia. Si tratta di una gioia senza oggetto, di una contentezza silenziosa che nasce dal semplice dimorare in sé.

Quando, durante la pratica, la mente continua a rivolgersi agli eventi esterni, alle preoccupazioni quotidiane o alle sensazioni corporee più superficiali, il lavoro rimane ancora orientato verso l'esterno. La pratica diventa realmente interna quando la mente può appoggiarsi al *dantian* e il corpo comincia ad aprirsi, lasciando emergere una qualità assimilabile al sorriso interiore.

Questa gioia è il grande parametro della correttezza della pratica spirituale. Non si tratta del piacere legato a un oggetto, come il piacere di mangiare un cibo che piace, ma della consapevolezza che ciò che accade, anche quando non è piacevole, può essere funzionale alla nostra evoluzione.

Dentro di noi c'è la gioia; fuori di noi c'è l'amore. L'amore può assumere due forme: l'amore della Terra, materno e nutriente, e l'amore del Cielo, paterno e regolatore. La pratica consiste nell'abbracciare entrambe queste qualità mantenendo all'interno la gioia.

Zhuangzi ci porta oltre quando dice: "Hai sentito parlare della conoscenza che sa, ma non della conoscenza che non sa. Guarda dentro quella stanza aperta: è lì che nasce la luce". Questa stanza aperta può essere letta come la Mente-Cuore, lo spazio del petto, aperto e vuoto. Il Cuore, per essere pieno, deve manifestare il proprio vuoto; in questo vuoto nasce la luce e lo *shen* può innalzarsi verso il suo luogo propizio.

Questa è una direzione importante della pratica: dentro c'è la gioia, fuori c'è l'amore incondizionato. Dentro c'è la ricerca, fuori c'è la vita che si svolge. Con il tempo queste due dimensioni si sovrappongono e diventano una sola.

Punti chiave finali

- Il lavoro interno non coincide con la semplice esecuzione di forme o sequenze, ma richiede una trasformazione concreta del corpo e della sua struttura energetica. *Esempio pratico:* durante una forma lenta, osservare se il movimento nasce da un rilascio interno oppure da uno sforzo muscolare volontario.
- Il *qigong* e il *neigong* diventano realmente efficaci quando il praticante sviluppa un rapporto vivo con il *qi*, il *dantian* e la circolazione nei Meridiani. *Esempio pratico:* prima di iniziare una sequenza, portare l'attenzione al *dantian* e attendere che il respiro e il corpo si raccolgano naturalmente.
- Il corpo è la prima soglia della pratica: Membrane, Tessuti, Articolazioni e spazi interni devono aprirsi affinché il lavoro energetico possa stabilizzarsi.

Esempio pratico: nella posizione eretta, lasciare che le Articolazioni si separino leggermente senza irrigidire ginocchia, anche, lombi e spalle.

- La *zhanzhuang* e la posizione di *wuji* rappresentano strumenti fondamentali per permettere all'Energia della Terra di salire e all'Energia del Cielo di discendere. *Esempio pratico:* restare fermi alcuni minuti percependo il peso che scende nei piedi e, allo stesso tempo, il corpo che si sospende senza collassare.
- L'insegnamento autentico dipende dalla risonanza dell'istruttore: non basta conoscere una forma, occorre incarnare le qualità interne che la pratica intende trasmettere. *Esempio pratico:* guidare una classe mantenendo prima di tutto il proprio centro stabile, così che le indicazioni verbali siano sostenute da una presenza interna reale.
- Il percorso taoista conduce dal Mondo dei nomi e delle emozioni verso il recupero delle virtù, dello *shen* e della relazione con il *dao*. *Esempio pratico:* quando sorge un'emozione durante la pratica, non va seguita subito con il pensiero, ma ricondurre l'attenzione al corpo, al respiro e al centro.
- La gioia senza oggetto, l'amore incondizionato, sono segni della maturazione della pratica e della progressiva unificazione tra vita esterna e ricerca interiore.

Appendice: Consigli per la pratica per principianti

- Iniziare con tempi brevi e regolari: pochi minuti al giorno di pratica sincera sono più utili di una sessione lunga ma occasionale.
- Non cercare subito sensazioni particolari. Nel *qigong* e nel *neigong* la percezione del *qi* matura gradualmente, attraverso ascolto, calma e continuità.
- Prima di muovere il corpo, osservare la postura: piedi radicati, ginocchia morbide, *kua* rilassato, colonna disponibile e spalle non trattenute.
- Durante la pratica, evitare di forzare il respiro. Lasciare che diventi naturalmente più lento e profondo, senza trasformarlo in uno sforzo.
- Se la mente si distrae, non considerarlo un errore: tornare con semplicità al corpo, al respiro e al *dantian*.
- Nella posizione di *wuji*, non cercare di "stare immobili" irrigidendoti; provare piuttosto a rimanere fermo lasciando che il corpo si assesti dall'interno.
- Dopo la pratica, prenditi qualche istante per integrare: percepisci il petto, il volto, l'addome e la qualità generale della presenza prima di riprendere le attività quotidiane.
- Procedere con pazienza. La trasformazione interna non nasce dall'accumulo di tecniche, ma dalla qualità dell'ascolto e dalla costanza nel tempo.
- concludere la pratica restando qualche istante in ascolto del petto e del volto, lasciando emergere un sorriso quieto non legato a un motivo particolare.

Bibliografia:

Daodejing

Suwen

Lingshu

Zhuangzi (*ChuanzTzu*)

Appunti in presenza dei Convegni di Jeffrey C. Yuen a Roma (2024/2025) e del Corso della Scuola Xin Shu di medicina classica cinese e *qigong*.

Lezioni dalla Taoteca di Oscar Valentini.

Mantak Chia*, Tao* Yoga, ed. Mediterranee

Jwing-Mingyang, *Qigong*. Il segreto della giovinezza, ed. Mediterranee