Xin Shu 心術

La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA IN QIGONG E MEDICINA CLASSICA CINESE

LA VIA ALCHEMICA

"qigong alchemico ed evoluzione del sé"

RELATORE:

Gianpaolo Zanardi

CANDIDATA:

Isabella Tiziana Iarusso

Anno Accademico 2025-2026

Grazie a Patrizio, senza di lui tutto questo non si sarebbe potuto manifestare.

Grazie ai Maestri, che hanno fatto scoccare e mantenuto viva la Scintilla.

Grazie al *qigong* che ha trasformato nozioni lontane in esperienza.

Indice

Prefazione 4

PARTE PRIMA 6
I. La soglia 6
II. Il vaso e la fucina 8
III. Il Fuoco giusto 11
IV. I nove esercizi 13
V. Le ferite del Cuore 17
VI. Il ritorno al mondo 19

PARTE SECONDA 21
Capitolo I. L'alchimia nella Medicina Cinese 22
Capitolo II. Criteri generali dell'alchimia interiore 25
Capitolo III. I medici alchimisti della tradizione taoista 31
Capitolo IV. Generalità del *qigong* 33
Capitolo V. I nove esercizi di *qigong* alchemico del maestro Jeffrey Yuen 36
Capitolo VI. Il sostegno al lavoro alchemico interiore 42
Capitolo VII. Applicazioni del *qigong* alchemico 46

Conclusioni 49
Testimonianze 51
Dai Classici 53
Bibliografia 55

Prefazione

«*La condizione che porta alla malattia non può essere la stessa che conduce alla guarigione*».

Questa frase, trasmessa negli insegnamenti di Jeffrey C. Yuen, è il seme da cui è germogliata questa tesi. Ho sempre percepito questo insegnamento non come un comandamento atto a rifiutare ciò che siamo stati ma piuttosto come una saggia indicazione: ogni processo di guarigione richiede necessariamente un mutamento di relazione: con il corpo, con il respiro, con le emozioni e i pensieri, oltre che con l'ambiente che ci circonda.

Lo studio del *qigong*, nella sua articolazione classica, si distribuisce su tre grandi ambiti di pratica: la tradizione medica, volta alla cura della persona, la tradizione marziale, orientata allo sviluppo della forza e della resistenza interna, e la tradizione spirituale, che apre la strada al *qigong* alchemico.

Nel *qigong* alchemico, emanazione diretta della tradizione dell'Alchimia Interiore (*neidan*) il corpo non è solo un involucro da addestrare, ma può diventare il luogo nel quale avviene un processo di '*trasmutazione*'. La postura definisce il recipiente, il corpo umano cessa di essere un semplice involucro e diventa un laboratorio alchemico, un crogiolo di trasmutazione psicofisica e spirituale. Il respiro regola il calore e l'intenzione orienta il processo. *Jing* (Essenza), q*i* (Soffio) e s*hen* (Spirito) diventano gli ingredienti fondamentali per la forgia dello *zhenren,* l'essere umano autentico.

Nel delineare la struttura della prima parte di questo lavoro, ho scelto una forma espositiva non convenzionale per l'ambito accademico occidentale, ma profondamente radicata nella tradizione classica cinese: **la forma dialogica.**

Uno dei testi classici fondante della Medicina Classica Cinese, l'***Huangdi Neijing*** (*Canone Interno dell'Imperatore Giallo*), non è strutturato come un manuale dogmatico, bensì come un serrato ed empatico dialogo tra l'Imperatore Huangdi e il suo saggio maestro Qibo. Allo stesso modo, le parabole dello *Zhuangzi* e i dialoghi del *Laozi* utilizzano la domanda, il dubbio dell'allievo e la risposta paradossale o simbolica della guida per veicolare verità che trascendono la sola logica lineare.

Ho deciso quindi di seguire questa via, immaginando un dialogo tra un'allieva e due Maestri, non certo con l'intenzione di simulare un antico testo cinese, ma nella speranza

che l'utilizzo di questo strumento narrativo consenta più facilmente di descrivere il dubbio, la fatica, l'entusiasmo e le resistenze che accompagnano la pratica reale.

A seguire ho aggiunto anche una sezione teorica, in cui ho cercato, spero il più fedelmente possibile, di riportare gli insegnamenti ricevuti. Sono i due lati dello stesso lavoro: percezione e nozione, immaginazione e ricerca scientifica, emisfero destro e sinistro del cervello; lasciarsi trasformare e, nello stesso tempo, conservare lucidità.

Il filo interpretativo principale è costituito dagli insegnamenti di Jeffrey C. Yuen e dal materiale didattico del corso di Medicina Classica Cinese e *qigong* della scuola Xin Shu. Sono consapevole che questo orientamento non è l'unica interpretazione possibile della medicina o dell'alchimia cinese. È una linea di trasmissione contemporanea, ricca e coerente, che dialoga con fonti molto antiche ed è in relazione con una pluralità di scuole nel mondo.

La parte narrativa dialogica è animata da tre figure:

- L'allieva **Yīngxiù** [*"Il Ciliegio che rivela la sua Essenza"]*

  È un nome scelto non a caso, nel mio intento rappresenta la figura del praticante che affronta la pratica come ricerca, tra sensibilità e condizionamenti della mente razionale. Il nome richiama l'atto dinamico dello sbocciare (*xiù*), il momento in cui la pianta compie il proprio potenziale e rivela il frutto della sua natura autentica.

- La Maestra di *qigong* **Qīnglù** ["*Rugiada limpida che nutre*"]
- Il Monaco Taoista, medico e alchimista, **Maestro Huìdān** ["*Saggezza dell'Elisir*"]

Il dialogo immaginato è ambientato sulle pendici del Monte Luofu, montagna sacra della Cina, luogo in cui anticamente il famoso maestro Gehong e sua moglie Baogu risiedevano e praticavano l'arte medica e l'alchimia.

Spero di non venir tacciata di ingenuità nell'auspicare che la "Pillola d'Oro" (*jindan*) cercata con fervore dagli antichi alchimisti, possa essere compresa non come un mito fantasioso né come una semplice sostanza chimica, ma come il raggiungimento di uno stato di consapevolezza e autenticità nel quale l'essere umano torna a essere un ponte tra il Cielo e la Terra. Forse è proprio in questa prospettiva che gli antichi insegnamenti dei Maestri possono, ancora oggi, offrirci uno strumento prezioso per ritrovare un equilibrio profondo e, attraverso di esso, contribuire al benessere nostro e di chi ci circonda.

PARTE PRIMA

I. La soglia

È l'ora che precede l'alba, una nebbia sottile avvolge il Monte Luofu. Nel padiglione del tè, l'allieva Yīngxiù è seduta sul pavimento di legno. Ha appena concluso la pratica. Maestra Qīnglù versa acqua calda in tre tazze di terracotta; Maestro Huìdān guarda i pini che affiorano lentamente dal bianco.

Yīngxiù: «Da mesi ripeto i movimenti con attenzione. Sento i muscoli scaldarsi, le articolazioni sciogliersi e il respiro diventare più ampio. Eppure, alla fine, ho spesso l'impressione di aver fatto soltanto una buona ginnastica. Dove comincia l'alchimia? In quale punto il movimento del corpo diventa trasformazione interiore?».

Maestra Qīnglù: «Comincia quando smetti di misurare la pratica soltanto dalla correttezza esterna. La forma è necessaria. Senza una postura stabile, il respiro è costretto; senza un respiro libero, l'intenzione si irrigidisce. Ma la forma è una soglia, non la destinazione. Puoi eseguire un gesto perfetto e restare lontana da te stessa. Puoi anche compiere un gesto semplice e accorgerti, per la prima volta, di come abiti il tuo corpo».

Yīngxiù: «Allora il problema è l'attenzione?».

Maestra Qīnglù: «È la qualità dell'attenzione. Se osservi il corpo come un oggetto da correggere, ogni imperfezione diventa un nemico. Le spalle scendono perché le costringi; il bacino si allinea perché lo controlli; il respiro obbedisce per qualche istante e poi si ribella. Nel *qigong* l'intenzione non dovrebbe essere una frusta. Dovrebbe somigliare alla rugiada: raggiunge ogni cosa senza urtarla».

Maestro Huìdān: «Per questo, prima di parlare di elisir e immortalità, occorre imparare a stare. Gli alchimisti chiamavano recipiente ciò che può contenere una trasformazione. Il corpo è quel recipiente. Non va disprezzato in nome dello spirito e non va idolatrato come se la forma fosse tutto».

Yīngxiù: «Quando sento parlare di alchimia penso all'oro, ai metalli, a laboratori segreti. Che cosa ha a che fare tutto questo con il *qigong*?».

Maestro Huìdān: «In Occidente e in Cina l'alchimia ha avuto storie differenti. In entrambi i mondi, però, il laboratorio ha generato anche un linguaggio simbolico. Il Fuoco non era soltanto Calore, era lo strumento necessario per modificare la materia. Il Crogiolo non era

soltanto un oggetto: era ciò che consentiva a elementi diversi di incontrarsi e amalgamarsi. Il laboratorio divenne il corpo e gli ingredienti divennero le risorse vitali e psichiche dell'essere umano».

Yīngxiù: «Quindi la trasformazione non consiste nel diventare qualcun altro?».

Maestro Huìdān: «Trasformazione significa che un oggetto pur trasformandosi mantiene la forma di origine; trasmutazione si ha quando l'oggetto non è più legato alla forma originaria, cambia forma. La trasformazione riguarda la chimica, la trasmutazione invece l'alchimia. Nel linguaggio simbolico dell'alchimia interiore 'trasmutazione' può voler dire diventare pienamente ciò che puoi essere. Non è un travestimento spirituale. L'oro alchemico non è la perfezione senza fragilità, per arrivarci non si saltano le parti scomode. Si lavora con esse».

Maestra Qīnglù: «Cominciamo dal modo in cui stai seduta ora. I tuoi piedi sono freddi, il petto è alto e la mandibola è serrata. La tua mente vuole capire l'alchimia, ma il tuo corpo sta ancora proteggendosi. Porta l'attenzione alle piante dei piedi. Non immaginare un'Energia straordinaria. Avverti semplicemente il contatto. Lascia che l'espirazione allenti il peso del bacino».

Yīngxiù chiude gli occhi. Per alcuni respiri nulla sembra cambiare. Poi le spalle scendono di pochi millimetri e il suono della pioggia, prima lontano, diventa preciso.

Yīngxiù: «Prima sentivo la mia mente comandare, dire al braccio di sollevarsi, al diaframma di scendere... C'era come una frattura tra mente e corpo.

Ora sento meno separazione. Non sto facendo qualcosa al corpo. È come se lo stessi ascoltando dall'interno».

Maestra Qīnglù: «Questa è la prima soglia. Nella pratica si parla di regolare il corpo, regolare il respiro e regolare l'intenzione. Non sono tre comandi indipendenti. Quando uno cambia davvero, anche gli altri due vengono invitati a cambiare. La postura modifica il respiro; il respiro cambia il tono emotivo e rende la mente meno agitata, così da permettere al corpo di riorganizzarsi».

Maestro Huìdān: «Il lavoro alchemico non aggiunge subito qualcosa. Prima rende visibile ciò che già avviene. Ti mostra dove trattieni, dove disperdi, dove confondi la forza con la tensione e il controllo con la presenza. È per questo che la pratica può essere scomoda. "La luce non crea la polvere nella stanza: la rende visibile"».

Yīngxiù: «E il *wuwei*? Ho sempre temuto che "non agire" volesse dire diventare passivi».

Maestro Huìdān: «*Wuwei* è il primo grande paradosso alchemico: come insegna Jeffrey Yuen, guardando dall'esterno sembra che non accada nulla, in realtà all'interno sta avvenendo un grande lavoro. *Wuwei* non è inerzia, è azione senza sforzo. Il movimento è richiamato dall'interno.

Il contadino non tira il germoglio per farlo crescere, ma prepara il terreno, libera dalle erbe infestanti, porta acqua, protegge dal gelo. Il praticante non forza il *qi* a compiere un itinerario immaginato. Crea condizioni sufficientemente stabili perché il respiro, la postura e l'attenzione trovino un ordine e il *qi* fluisca liberamente».

Yīngxiù: «Allora oggi non devo cercare l'elisir?».

Maestra Qīnglù: «Oggi devi solo sentire i piedi».

Maestro Huìdān: «Ed è possibile che l'elisir cominci proprio da lì».

II. Il vaso e la fucina

Nel pomeriggio all'interno del padiglione un piccolo braciere scalda il padiglione. Accanto alla fiamma vi sono una ciotola d'acqua, un pezzo di legno e uno specchio. Huìdān li dispone senza spiegazioni. Yīngxiù osserva la scena, mentre Qīnglù le chiede di poggiare una mano sotto l'ombelico e l'altra al centro del petto.

Yīngxiù: «La tradizione parla dei Tre Tesori e dei tre *dantien*. Nei libri li trovo spesso descritti come se fossero oggetto nascosti nel corpo. Ma quando pratico non trovo confini precisi. Che cosa dovrei cercare?».

Maestra Qīnglù: «*Dantien* significa "Campo del Cinabro": un campo è un luogo di coltivazione, non un organo anatomico. Il *dantien* Inferiore è percepito nello spazio tra ombelico e pelvi, sostiene radicamento, respiro, riserve e capacità di raccogliere. Il *dantien* medio è riferito al torace e alla vita di relazione: respiro, ritmo, affetti, apertura e protezione. Il *dantien* Superiore è riferito alla testa e alla qualità della coscienza».

Maestro Huìdān: «Il cinabro era una sostanza decisiva dell'alchimia esterna, luminosa ma anche pericolosa. Nell'alchimia interna diventa soprattutto un simbolo: qualcosa di grezzo

che, attraverso un lavoro corretto, può rivelare una qualità diversa. L'immagine dei tre campi ricorda che ogni livello dell'essere umano richiede coltivazione. Non basta avere Energia; occorre imparare come custodirla, metterla in relazione e renderla cosciente».

Yīngxiù: «E *jing*, *qi* e *shen*?».

Maestro Huìdān: «Guarda il legno, la ciotola e lo specchio. Il legno ha consistenza ed Essenza, può ricordare il *jing*, l'aspetto più denso e costitutivo della vita. L'acqua assume forme diverse e mette in relazione: può ricordare il *qi*, il processo e la funzione. Lo specchio non crea ciò che riflette, ma lo rende presente: può ricordare lo Shen, la capacità di coscienza. Ma non trasformare questa immagine in una tabella rigida. *Jing*, *qi* e *shen* si generano, si sostengono e si consumano reciprocamente».

Maestra Qīnglù: «Nella pratica concreta, "custodire il *jing*" può voler dire rispettare sonno, recupero, nutrimento e limiti. "Regolare il *qi*" può voler dire restituire movimento al respiro e alla struttura, evitando sia la stasi sia la dispersione. "Raccogliere lo *shen*" può voler dire sottrarre la mente alla frammentazione continua e renderla presente».

Yīngxiù: «Nella mia esperienza, quando porto attenzione al basso addome sento calore. È il *jing* che diventa *qi*?».

Maestra Qīnglù: «È innanzitutto Calore percepito. Può dipendere dal movimento, dalla respirazione, dalla vasodilatazione, dalla sensibilità propriocettiva. Nella pratica puoi leggerlo come un segno di raccolta e attivazione del *dantien* Inferiore. Ma non devi trasformare una sensazione in una prova assoluta. Ascolta senza aver premura di spiegare».

Yīngxiù: «Qual è il ruolo dei Reni e del *mingmen*?».

Maestra Qīnglù: «Nella medicina cinese i Reni sono associati al *jing*, alla crescita, alla riproduzione, alle ossa e alla radice dello *yin* e dello *yang*. *Mingmen*, Porta della Vita o Porta del Mandato, indica nella tradizione un principio dinamico legato al calore e all'attivazione della vita. Nel *qigong* alchemico l'immagine del Fuoco del *mingmen* aiuta a comprendere che la trasmutazione ha bisogno di Calore, ma di un Calore regolato».

Maestro Huìdān: «Il Fuoco giusto non è il massimo Fuoco. Se la fiamma è debole, nulla cuoce; se è eccessiva, la sostanza brucia. Questa è una lezione sia spirituale che pratica.

Yīngxiù: «E il Cuore?».

Maestro Huìdān: «Simbolicamente il Cuore è chiamato Sovrano perché la qualità dello Shen orienta l'intero suo regno. Ma un sovrano autentico non governa urlando. Fa spazio, riceve informazioni, distingue e dà direzione. Nell'insegnamento dei Nove Palazzi del Cuore, la vita viene osservata attraverso grandi campi di esperienza: salute, relazioni, casa, lavoro, conoscenza, creatività, prosperità, viaggio e abbondanza. È una mappa che aiuta a chiederci dove il Cuore si senta impedito o incompiuto».

Yīngxiù: «Dunque una ferita emotiva può bloccare il *qi*?».

Maestra Qīnglù: «Di certo può modificare il respiro, la postura, il sonno, la digestione, l'attenzione e la disponibilità alla relazione. Può portare a un blocco del *qi*, una stasi, e dare origine alla malattia».

Maestro Huìdān: «Ma la ferita può diventare 'alchemica' quando smette di essere soltanto una prigione e diventa materia di auto-conoscenza. Ciò non significa ricercare il dolore perché buono, ma non lasciare in caso di incontro con esperienze dolorose che queste definiscano per intero la nostra identità. È una delle lezioni più ardue da apprendere».

Yīngxiù: «I Meridiani Straordinari hanno un ruolo nel lavoro alchemico?».

Maestra Qīnglù: «Nella lettura classica e nelle interpretazioni di Jeffrey Yuen, gli Otto Meridiani Straordinari sono legati all'Energia *yuanqi*, all'Anteriore al Cielo, alla costituzione, ai grandi passaggi della vita e ai modelli profondi che organizzano l'esperienza. Nel *qigong* possiamo usare postura, respirazione e intenzione per esplorare questi assi fondamentali: davanti e dietro, alto e basso, interno ed esterno, radice e direzione».

Maestro Huìdān: «*renmai* e *dumai* disegnano due grandi polarità del corpo, posteriore e anteriore. *Chongmai* evoca la spinta originaria e la profondità del Sangue; *daimai è* la cintura che connette e contiene; *yin* e *yangqiao* il modo di percepire sé stessi e di guardare il mondo; *yin* e *yangwei* il rapporto con le tappe del tempo. Sono immagini potenti, che invitano all'ascolto».

Yīngxiù osserva la ciotola d'acqua. La fiamma del braciere si riflette sulla superficie, mentre lo specchio raccoglie entrambe.

Yīngxiù: «Jeffrey Yuen dice che i meridiani principali e secondari sono in realtà un unico grande meridiano che assume diverse funzioni; allo stesso modo è per la ciotola, il Fuoco, l'acqua e la luce che si riflette? Possono non essere quattro cose separate?».

Maestro Huìdān: «Ora la fucina può cominciare».

III. Il Fuoco **giusto**

All'alba del giorno seguente, Maestra Qīnglù conduce la pratica. I piedi sono uniti, le ginocchia morbide, la sommità del capo orientata verso l'alto senza rigidità. Huìdān siede poco distante. Yīngxiù inspira troppo profondamente e trattiene il respiro.

Maestra Qīnglù: «Lascia andare. Non riempire i polmoni fino al limite».

Yīngxiù: «Credevo che più aria significasse più *qi*».

Maestra Qīnglù: «Un respiro grande non è sempre un respiro libero; un respiro trattenuto non è sempre un respiro potente. La pratica deve rispettare la capacità del momento. Se forzi, irrigidisci il diaframma, il collo e il pavimento pelvico. Invece di costruire il recipiente, lo chiudi».

Maestro Huìdān: «Il Fuoco alchemico è una relazione fra potenza (intensità) e tempo. La fretta vuole un segno immediato: calore, sensazioni, visioni, euforia. La trasformazione autentica è meno teatrale, assomiglia a un soffio di vento leggero. Si riconosce nel modo in cui dormi, reagisci, scegli, recuperi, incontri gli altri».

Yīngxiù: «Quali sono i capisaldi della pratica?».

Maestra Qīnglù: «La postura, il respiro e l'intenzione. La postura non è una posa militare. I piedi stabiliscono la relazione con il suolo; le ginocchia restano morbide; il bacino viene leggermente spinto in avanti; la colonna si allunga; il torace non collassa e non si gonfia; il capo si orienta verso il cielo, come se una corda dorata lo tirasse verso l'alto. Il respiro tende a diventare silenzioso, continuo e non forzato. L'intenzione raccoglie l'attenzione senza rigidità».

Yīngxiù: «E le fasi accumulare, muovere, trasformare e utilizzare?».

Maestra Qīnglù: «Descrivono una progressione pratica. Prima si raccoglie: senza una base, ogni movimento disperde. Poi si muove: ciò che è stato raccolto deve poter circolare. Quindi si trasforma: il gesto e il respiro modificano la qualità dell'esperienza.

Infine si utilizza: la calma o la forza sviluppata nella pratica entrano nella vita. Se dopo un'ora di *qigong* torni alle stesse reazioni senza neppure riconoscerle, hai accumulato esercizi, non *gong*».

Maestro Huìdān: «Nell'alchimia interna la progressione viene espressa anche attraverso quattro formule: raffinare il *jing* e trasformarlo in *qi*; raffinare il *qi* e trasformarlo in *shen*; raffinare lo *shen* e ritornare al Vuoto; fondere il Vuoto con il *Dao*. Non sono tappe da guadagnare. Ogni fase contiene anche le altre. Nel primo esercizio, mentre senti i piedi, lo *shen* è già presente; nella meditazione più sottile, il corpo continua a essere il recipiente».

Yīngxiù: «Come capisco se sto eccedendo?».

Maestra Qīnglù: «Quando la pratica aumenta in modo persistente agitazione, vertigini, cefalea, palpitazioni, dolore, instabilità o sensazione di sradicamento, occorre ridurre, tornare alle basi e confrontarsi con un insegnante competente.

Maestro Huìdān: «Il segno della maturità è riconoscere il Fuoco adatto alla sostanza disponibile. Una persona esaurita ha bisogno innanzitutto di recupero e contenimento; una persona irrigidita può avere bisogno di movimento; una mente dispersa di semplicità. La stessa sequenza non produce lo stesso processo in ogni corpo».

Yīngxiù: «La tradizione parla anche di deglutire la saliva, di apnee del respiro e di contrazione del perineo».

Maestra Qīnglù: «Sono elementi presenti in varie trasmissioni. La saliva può aumentare con la posizione della lingua; in alcune scuole si consiglia di bere un bicchiere d'acqua prima di iniziare la pratica; deglutire consapevolmente può sostenere l'efficacia della pratica.

Le pause respiratorie, le apnee, devono essere brevi e fluide, non una prova di resistenza. Contrarre il perineo non significa eseguire un movimento forzato, ma creare una sensazione di unità nel momento in cui il perineo viene dolcemente risucchiato verso l'alto attraverso il respiro. Questo aiuta a ridurre la dispersione e conservare».

Maestro Huìdān: «Tieni sempre a mente che il simbolo va compreso, in modo che possa guidare e proteggere. Questo significa custodire il Fuoco».

IV. I nove esercizi

Nel cortile è tracciato un cerchio, Qīngl ù invita Yīngx iù a percorrerlo, camminando lentamente e con consapevolezza, senza eseguire ancora la forma completa.

Yīngxiù: «Perché nove esercizi?».

Maestro Huìdān: «Nove è il compimento dello *yang* prima del ritorno all'unità rappresentata dal dieci. Tre moltiplicato per tre rende visibile un ordine: tre movimenti per il *dantien* inferiore, tre per il medio, tre per il superiore.

Maestra Qīnglù: «Nella trasmissione orale il *taiyi shengong* completo comprende nove serie di nove esercizi, ottantuno in totale. Noi lavoriamo con la prima serie.

Il nome *taiyi shengong* indica una serie di esercizi orientati alla "Suprema Unità" e allo *shen*. La tradizione ne indica la provenienza dal monte di Hua Shan e dalla scuola Shangqing, una delle grandi scuole del Taoismo. È in quel luogo, per l'esigenza di preservare la salute dei monaci, che si sviluppa la sequenza di questi esercizi».

Yīngxiù: «Qual è il primo esercizio?».

Maestra Qīnglù: «*Ritorno alla primavera*. I piedi e la regione del perineo costruiscono una base di raccolta; i palmi delle mani poggiano sul basso addome, le punte dei pollici uniti sull'ombelico, le dita orientate verso il basso raggiungono la zona pubica; il respiro scende senza essere spinto. I talloni si alzano leggermente durante l'inspirazione, si contrae contemporaneamente il perineo e si deglutisce; con l'espirazione si torna alla posizione di partenza.

Il nome di questo esercizio suggerisce una rigenerazione dopo l'inverno, il suo insegnamento è essenziale: prima di salire verso l'alto devi ritrovare terra, appoggio e connessione».

Yīngxiù piega le ginocchia e lascia che i talloni si alleggeriscano senza sollevare il corpo.

Yīngxiù: «Sento che, se il movimento è troppo ampio perdo l'equilibrio e irrigidisco le gambe».

Maestra Qīnglù: «Lascia che il movimento avvenga nel maggior rilassamento possibile, i muscoli dei polpacci devono essere morbidi, come dice Jeffrey Yuen "come se i muscoli fossero staccati dalle ossa". Lascia che il movimento dei talloni sia appena accennato,

senza sollevarti verso l'alto; *yongquan*, il primo punto del meridiano del Rene, è il contatto con la terra; *huiyin*, VC1, è l'incontro degli y*in* al perineo. Non cercare di aspirare Energia come con una pompa, ma cerca di sentire la connessione tra questi due punti».

Yīngxiù: «Il secondo movimento è il *Cerchio del taiji*?».

Maestra Qīnglù: «Nella forma che seguiamo, sì, in altre trasmissioni può trovarsi invertito l'ordine con y*in e yang*. In entrambi gli esercizi, il cerchio si amplia senza perdere la radice. Le mani raccolgono, accompagnano e riportano al centro. Il corpo impara che apertura non significa dispersione e chiusura non significa necessariamente difesa».

Maestro Huìdān: «Il cerchio è una figura geometrica senza inizio o fine, è una linea continua senza angoli. Simbolicamente indica che ogni fine contiene un nuovo inizio. È una lezione contro la mente che divide l'esperienza in successo e fallimento. Nella Medicina Cinese *yin* e *yang* non sono due sostanze in guerra, ma in relazione armonica, fasi che si generano e si limitano reciprocamente».

Yīngxiù: «Il terzo esercizio è *yin e yang*?».

Maestra Qīnglù: «Si, e introduce torsione e contro-torsione. Le gambe restano stabili, il bacino e il tronco differenziano il movimento, le mani descrivono una circolazione, la rotazione del piede crea una contrazione in *huiyin*, VC1, incrementa la raccolta nel *dantien* inferiore. Nella lettura alchemica, continuo a raccogliere iniziando anche a mettere in moto. Nella lettura corporea, si lavora su coordinazione, mobilità e capacità di distribuire il carico.».

Yīngxiù passa al quarto esercizio. Le mani si uniscono al torace, le braccia si distendono in avanti, accompagnate dal movimento verso il basso della testa; contemporaneamente le scapole si avvicinano tra loro; l'inspirazione accompagna il movimento, l'espirazione riporta alla posizione di partenza.

Yīngxiù: «La *Rana* è ancora legata all'Acqua, ma al tempo stesso può raggiungere anche la Terra».

Maestro Huìdān: «Esatto, è il passaggio dalla sopravvivenza alla relazione. La rana appartiene a due ambienti, Acqua e Terra, e insegna che ogni trasformazione attraversa una zona intermedia. Simbolicamente può significare che sei in una fase di passaggio, non sei più ciò che eri e non sei ancora ciò che diventerai.».

Maestra Qīnglù: «Nel gesto, il lavoro parte dalla base e raggiunge il torace. L'apertura del petto non deve comprimere la zona lombare né rovesciare il capo. Le scapole si muovono, lo sterno resta libero, il respiro trova spazio».

Yīngxiù: «Poi viene la *Tartaruga*».

Maestra Qīnglù: «L'esercizio della *Tartaruga* muove tutta la zona delle scapole e fa oscillare il peso. La corazza è protezione, ma può diventare un peso che limita. Il movimento scioglie le rigidità delle spalle, insegna a distinguere ciò che sostiene da ciò che imprigiona. Le braccia, attraverso cui tocchiamo e respingiamo il mondo, ritrovano libertà».

Yīngxiù: «È vero che in alcune versioni la *Tartaruga* e il *Drago* cambiano posto?».

Maestra Qīnglù: «È vero. Se la *Tartaruga* precede, prima si alleggerisce il peso da spalle e scapole e poi si attraversano le stasi con il *Drago*. Se il *Drago* precede, la sua torsione prepara la liberazione della corazza. La variazione ricorda che una forma tradizionale non è necessariamente immobile. Cambiare l'ordine, però, richiede una conoscenza teorica delle dinamiche energetiche, non un'improvvisazione».

Nel sesto esercizio Yīng Xiù unisce le mani, le braccia salgono verso l'alto, poi scendendo piega le ginocchia e ondeggia il tronco in una serie di torsioni.

Yīngxiù: «Il *Drago* che nuota è il movimento più complesso. Mi sembra di perdere il centro».

Maestra Qīnglù: «Riduci l'ampiezza. Il drago attraversa Acqua, Terra e Cielo proprio perché non si fissa in una sola forma. Le torsioni mobilizzano tronco, diaframma e articolazioni; la risalita finale collega i tre campi. Ma il centro non deve essere abbandonato per raggiungere l'alto».

Maestro Huìdān: «Il drago cambia pelle. In termini umani significa rinunciare a una definizione di sé diventata troppo stretta. Non basta dichiarare di aver lasciato andare, il vecchio modo di reagire torna, perché un tempo ci ha protetto. Il drago non odia la pelle antica; riconosce che non può più crescerci dentro».

Al settimo esercizio Yīngxiù lascia scendere capo e braccia, spostando il peso da un piede all'altro e le braccia da destra, centro e sinistra, per poi risalire con lentezza.

Yīngxiù: «La *Gru* simbolicamente porta verso il Cielo?».

Maestra Qīnglù: «La testa può elevarsi soltanto se non viene trascinata dalle tensioni delle spalle, l'esercizio alterna abbandono alla gravità e risalita. Una cosa importante da tener presente durante la pratica è di adattare il movimento alla propria condizione, chi soffre di vertigini o problemi cervicali deve procedere per gradi, con lentezza, ricercando costantemente la connessione con le radici, con la terra, attraverso i piedi».

Maestro Huìdān: «E questo ci offre un importante insegnamento: la gru non fugge dalla terra: prende slancio da essa».

Nell'ottavo esercizio Yīngxiù si raccoglie in una posizione quasi fetale, poi risale, distendendo il corpo sollevando le punte dei piedi; le braccia si aprono sopra il capo e tornano alla Terra e infine verso il centro.

Yīngxiù: «*Cielo e Terra diventano Uno*. Mi sembra il movimento più semplice da comprendere».

Maestra Qīnglù: «La flessione richiama la forma prenatale; la risalita attraversa l'asse del corpo; la discesa riporta ciò che è stato raccolto al centro. Nella lettura simbolica, y*ongquan*, *danzhong* e *baihui* connettono radice, relazione e coscienza».

Maestro Huìdān: «Cielo e Terra diventano Uno nell'essere umano quando ciò che pensa, sente e fa smette di dividersi in tre atteggiamenti separati, a volte in contraddizione tra loro. L'unità non cancella le differenze, le accorda».

Yīngxiù: «Il nono e ultimo movimento è *Entrare in meditazione*».

Maestra Qīnglù: «Il gesto raccoglie dalla base e orienta l'attenzione verso *yintang*, fra le sopracciglia. Che non significa aprire un organo occulto né inseguire visioni. Significa fare spazio a un'osservazione meno giudicante.

Maestro Huìdān: «Entrare in meditazione non è uscire dalla vita. Ma diventare consapevoli di quanto di superfluo è presente, imparando pian piano a lasciar andare ciò che non è necessario».

Yīngxiù: «Quando avrò completato i nove movimenti, avrò concluso il lavoro?».

Maestra Qīnglù: «Avrai concluso nove movimenti».

Maestro Huìdān: «E se sarai fortunata avrai fatto fiorire dentro di te una consapevolezza che può accompagnarti per tutta la vita».

V. Le ferite del Cuore

Una pioggia invernale batte sulle tegole. Durante la pratica statica Yīngxiù ha sentito salire una inquietudine improvvisa, seguita da tristezza. Ora siede davanti ai maestri con le mani strette.

Yīngxiù: «Ho cercato di liberarmi delle emozioni, ma più le respingevo più diventavano forti. Se il lavoro alchemico porta alla quiete, perché la pratica sembra talvolta agitare ciò che vorrei calmare?».

Maestra Qīnglù: «Perché la quiete rende percepibile ciò che il rumore copriva. Le emozioni, nella medicina cinese, sono movimenti. La rabbia tende a far salire, la paura a far scendere, la tristezza a restringere o consumare, la preoccupazione ad annodare, la gioia eccessiva a disperdere. Sono immagini funzionali, non sentenze morali. Un'emozione non è una malattia. Diventa problematica quando è sproporzionata, persistente o priva di possibilità di trasformazione».

Yīngxiù: «Dovrei allora lasciarla sfogare?».

Maestra Qīnglù: «Accoglierla non significa agire ogni impulso. Significa riconoscere la sensazione nel corpo, darle un nome provvisorio, respirare senza comprimerla e scegliere come rispondere. La pratica crea un intervallo fra ciò che sorge e ciò che fai».

Maestro Huìdān: «L'alchimista non butta via la materia grezza. La rabbia può contenere una forza di protezione e di cambiamento; la paura una capacità di ascolto del pericolo; la tristezza il riconoscimento del valore di ciò che è stato perduto. Trasmutare non significa convertire meccanicamente la rabbia in benevolenza o la paura in saggezza. Significa osservare, dare un nome, ordinare, liberare la qualità vitale che l'emozione ha in se».

Yīngxiù: «Come si collega tutto questo ai Nove Palazzi?».

Maestro Huìdān: «I Palazzi sono stanze dell'esistenza. In una persona la ferita può concentrarsi nelle relazioni; in un'altra nella casa, nel lavoro, nella salute, nel rapporto con l'abbondanza, nella possibilità di creare o di conoscere. Il Cuore soffre quando identifica il proprio valore con una sola stanza: se quella porta si chiude, sembra che l'intero palazzo sia perduto. Il lavoro è tornare al centro, da cui tutte le stanze possono essere visitate senza che una sola diventi la nostra prigione».

Maestra Qīnglù: «Tuttavia serve anche prudenza: ansia grave, depressione, trauma, disturbi del comportamento o della coscienza richiedono professionisti qualificati. Il linguaggio dei palazzi può sostenere un percorso di consapevolezza; non sostituisce psicoterapia, psichiatria o medicina».

Yīngxiù: «Quale pratica aiuta il Cuore?».

Maestra Qīnglù: «La costanza prima dell'intensità. Un tempo breve ma regolare insegna al sistema che esiste uno spazio affidabile. Poi il respiro, senza forzature. Il suono può allungare l'espirazione e rendere percepibile la vibrazione; la meditazione educa a 'stare'».

Maestro Huìdān: «Anche il profumo può diventare una soglia. Oli essenziali e incensi appartengono a tradizioni rituali e terapeutiche, anche se vanno usati con attenzione perché non sono neutri: possono sensibilizzare, irritare o interferire. Il loro valore alchemico non dipende dall'eccesso, una traccia di aroma può raccogliere la mente; una stanza satura la confonde».

Yīngxiù: «E l'alimentazione e la sessualità? Nei testi di pratica compaiono regole molto severe».

Maestra Qīnglù: «Le discipline di lignaggio hanno elaborato regimi diversi: moderazione dei cibi speziati e piccanti, riduzione dei cereali in alcune fasi, digiuno, continenza sessuale. Vanno compresi nel loro contesto monastico e simbolico. Non esiste una prescrizione universale valida per tutti, il criterio più solido è evitare ciò che consuma, intossica o rende compulsivi, senza trasformare la pratica in una guerra contro il corpo».

Maestro Huìdān: «La sessualità tocca il *jing* perché riguarda desiderio, generazione, legame e perdita di controllo. Custodirla non significa negarla. Significa non esserne posseduti. Per alcuni, periodi di continenza possono avere un significato; per altri la via passa attraverso una relazione più consapevole e non dispersiva. L'alchimia non offre una morale uguale per ogni vita. Chiede responsabilità».

Yīngxiù: «Quindi guarire il Cuore significa imparare ad amare se stessi?».

Maestro Huìdān: «Sì, se "amare" non diventa compiacersi di tutto. Amarsi significa non abbandonare il proprio centro quando emergono desiderio, paura, vergogna o rabbia. Significa correggersi senza odiarsi e proteggersi senza chiudere ogni porta».

Yīngxiù apre le mani. La pioggia continua, ma non sembra più un fastidio.

VI. Il ritorno al mondo

La primavera ha riaperto il sentiero verso la valle. Yīngxiù porta una piccola borsa e il quaderno di pratica. Maestra Qīnglù sistema la cintura del suo abito; Maestro Huìdān le consegna una tazza vuota.

Yīngxiù: «Perché una tazza vuota?».

Maestro Huìdān: «Per ricordarti che ciò che hai imparato deve restare disponibile. Il Vuoto alchemico non cancella la forma: le permette di servire».

Yīngxiù: «Come porto la pratica nella vita quotidiana?».

Maestra Qīnglù: «Nel modo in cui cammini quando hai fretta, respiri quando sei arrabbiata, ascolti quando vorresti rispondere, riposi quando il corpo lo chiede. Il *gong* è il lavoro ripetuto che diventa qualità. Non serve mostrare i nove esercizi a chiunque. Serve che i nove esercizi abbiano cambiato il modo in cui sei presente».

Yīngxiù: «E se un giorno smarrissi il centro?».

Maestra Qīnglù: «Lo smarrirai».

Maestro Huìdān: «E saprai che la Via non consiste nel non perdersi mai, ma nel riconoscere i segni e cercare la via del ritorno».

Yīngxiù: «È questo lo *zhenren*, l'essere umano autentico?».

Maestro Huìdān: «*Zhenren* non è un essere perfetto, separato dagli altri. È chi ha smesso di costruire la propria vita soltanto sulla paura e sull'imitazione. Autentico non significa spontaneo in modo impulsivo; significa accordato alla propria natura e capace di trasformarla senza tradirla».

Maestra Qīnglù: «Quando insegnerai, ricorda di distinguere esperienza e promessa. Puoi dire che una pratica ti ha aiutata; non puoi garantire lo stesso esito a tutti. Puoi accompagnare un allievo nel movimento; non puoi diagnosticare ciò che non conosci. Puoi offrire il *qigong* come sostegno; non devi assolutizzarlo».

Maestro Huìdān: «E quando curerai, in qualunque forma tu sia autorizzata a farlo, non usare l'alchimia per spiegare il dolore. Ascolta. A volte la trasformazione richiesta non è una grande rivelazione, ma dormire, nutrirsi bene, chiedere aiuto, interrompere una violenza, ricevere una terapia».

Yīngxiù: «Pensavo che alla fine del percorso avrei trovato una formula, un protocollo».

Maestro Huìdān: «Hai trovato un principio: il Fuoco giusto, nel recipiente giusto, per il tempo necessario».

Maestra Qīnglù: «E hai ancora i piedi per proseguire il cammino. Come dice Jeffrey Yuen: "Occorre sviluppare l'attitudine alla gratitudine: grati per il corpo che permette di praticare *qigong*"

Yīngxiù sorride, si inchina e imbocca il sentiero. Il Monte Luofu non scompare alle sue spalle. Immobile, la accompagna lungo la via del ritorno.



PARTE SECONDA

Approfondimento storico, teorico e pratico

La trasmutazione dell'essere

Nell'alchimia taoista si parla di trasmutazione e non di trasformazione. Trasformazione significa che un oggetto nel processo mantiene la forma originaria, la trasmutazione invece si ha quando l'oggetto non è più legato alla forma originaria. Nel linguaggio alchemico, trasmutare significa quindi modificare una qualità fondamentale. È diverso dal semplice miglioramento. Una persona può diventare più efficiente e restare prigioniera della stessa paura; può acquisire tecniche di rilassamento e usare la calma per evitare ogni conflitto; può accumulare conoscenze spirituali e rafforzare l'immagine di sé. La trasmutazione alchemica riguarda il centro da cui si agisce. Nel *qigong* questo si traduce nella differenza fra eseguire una forma e permettere che la forma modifichi il rapporto con il corpo, il tempo e la relazione.

L'essere umano viene pensato come materia lavorabile, il processo richiede una certa disciplina, nel processo gli opposti devono incontrarsi senza annullarsi; il risultato non è fuga dalla materia, ma una materia di una qualità più ampia.

Capitolo I. L'alchimia nella Medicina Cinese

Medicina, cosmologia e coltivazione della vita

La medicina cinese non nasce come applicazione di un'unica filosofia. È il risultato di tradizioni testuali, pratiche terapeutiche, osservazioni del corpo, tecniche rituali e modelli cosmologici sviluppati in epoche diverse. Termini come *yin* e *yang*, Cinque Movimenti, *qi, jing* e *shen* vennero utilizzati per descrivere il cosmo, il governo, la meteorologia, la musica, la medicina e la coltivazione personale. La loro forza consisteva nella capacità di mettere in relazione vari processi, non nel definire sostanze isolate.

La nozione di *yangsheng*, «nutrire la vita», collega medicina e coltivazione. Comprende pratiche alimentari, respiratorie, motorie, sessuali, meditative e igieniche volte a conservare la vitalità e ad accordare l'essere umano ai ritmi della natura.

Taoismo, Buddhismo e Confucianesimo

Il Taoismo fornisce al *qigong* alchemico il principale quadro cosmologico: il Dao come origine, la complementarità di *yin* e *yang*, il *wuwei* e la coltivazione della spontaneità, *ziran*. Il corpo può essere immaginato come paesaggio, dimora, rete di acque e montagne.

Nel corso dei secoli, Taoismo e Buddhismo si influenzarono reciprocamente pur mantenendo dottrine differenti. La vacuità buddhista non coincide semplicemente con il *xu* taoista; la liberazione dal ciclo delle rinascite non è identica alla ricerca taoista della longevità o dell'immortalità. Nelle pratiche corporee, tuttavia, si produssero molte zone di incontro.

Il Confucianesimo pone al centro la formazione morale, la relazione e la responsabilità sociale. La coltivazione di sé non si conclude nell'esperienza privata: deve diventare qualità sociale, capacità di stare nei ruoli, cura della famiglia e della comunità. Questa dimensione è fondamentale per comprendere i medici alchimisti. In Gehong e Sun Simiao, la ricerca della longevità e il perfezionamento spirituale non cancellano le virtù sociali. Il medico coltivato non è colui che si ritira dal mondo per sentirsi superiore, ma chi rende la propria presenza più affidabile.

Le tre tradizioni non vanno fuse in un'unica spiritualità indistinta, il loro confronto però lascia intravedere tre principi in comune: la necessità di accordarsi al processo naturale, di liberarsi dall'attaccamento e di trasformare la coltivazione personale in responsabilità

verso gli altri. Nel *qigong* alchemico queste domande attraversano il corpo: il praticante cerca radicamento, libertà e relazione nello stesso gesto.

Dall'alchimia esterna all'alchimia interna

L'alchimia cinese documentata ha più di duemila anni. Il *waidan*, «elisir esterno», utilizza minerali, metalli, recipienti, Fuoco, tempi e rituali per comporre elisir. Il cinabro occupa una posizione centrale per il colore, le trasformazioni e l'associazione con il mercurio, sebbene l'ingestione di preparati con questo minerale comportava rischi reali e la sua tossicità faceva parte della sua importanza simbolica.

Il *neidan*, «elisir interno», riprende gran parte del lessico del laboratorio ma colloca il processo nella persona. Le prime testimonianze riconoscibili come disciplina specifica risalgono intorno all'VIII secolo, anche se pratiche precedenti di respirazione, meditazione e visualizzazione prepararono il terreno. Il *neidan* non è una singola scuola: comprende lignaggi, modelli e tecniche differenti. In alcuni prevale la descrizione fisiologica; in altri la purificazione della mente e la realizzazione della natura autentica.

Due modelli riassumono bene questa pluralità: nel primo, i componenti fondamentali dell'essere umano - *jing, qi e shen* - vengono ricondotti alla condizione originaria attraverso un processo inverso rispetto alla generazione cosmica. Nel secondo, il lavoro consiste nel purificare il cuore-mente da passioni e identificazioni per «vedere la propria natura». Le immagini del calderone, dell'Acqua e del Fuoco servono a descrivere operazioni interiori.



Shangqing, Hua Shan e Taiyi Shengong

Jeffrey Yuen collega il *taiyi shengong* alla scuola Shangqing e al Monte Hua, una delle cinque montagne sacre della Cina. La tradizione racconta che una diramazione proveniente da Mao Shan si stabilì a Hua Shan e sviluppò esercizi destinati ai monaci e utilizzati, oltre che per mantenere uno stato di salute, anche per mettere in contatto con lo Spirito, quindi con un'altra dimensione.

Il *qigong* alchemico viene presentato come nove serie di nove movimenti, ottantuno esercizi in totale; di questi, Jeffrey Yuen ha approfondito la prima serie di nove esercizi.

Nei suoi insegnamenti indica *taiyi* come una condizione intermedia fra *wuji*, il senza-polarità o senza-forma, e *taiji*, l'emergere della polarità e della forma. Il termine *shengong* sottolinea il lavoro orientato allo *shen*. L'itinerario utilizza la forma per ritornare al senza-forma: parte dal corpo, e attraverso movimento e relazione si apre allo Spirito, alla coscienza. È un cammino di ritorno che non elimina il corpo, ma lo rende il luogo della trasformazione.

Jeffrey Yuen come asse interpretativo

Jeffrey C. Yuen è riconosciuto a livello internazionale come maestro di Medicina Classica Cinese, Agopuntura, Taoismo, *taichi* e q*igong*, e come monaco delle linee taoiste *Yu Qing Huang Lao Poi* (Scuola della Pura Giada) e *Chuan Chen Lung Men Pai* (Scuola della Completa Realtà).

Nel presente lavoro, Jeffrey Yuen è centrale per tre ragioni. La prima è l'idea della medicina cinese come linguaggio capace di descrivere il movimento della vita, non soltanto come una tecnica di trattamento. La seconda è il nesso fra salute, destino e coltivazione dello *shen*. La terza è la lettura alchemica della pratica come trasformazione radicale dei modelli attraverso cui una persona vive.

Capitolo II. Criteri generali dell'alchimia interiore

I tre *dantien*

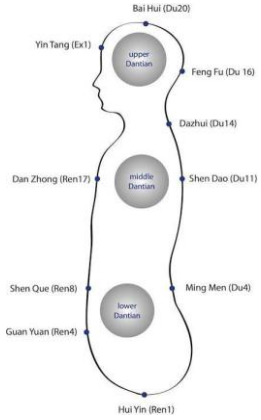
Dantien significa letteralmente «campo del cinabro». Il termine unisce l'idea agricola della coltivazione a quella alchemica di una sostanza capace di trasformazione. Le localizzazioni variano fra testi e scuole; nel *qigong* contemporaneo si parla comunemente di un *dantien* inferiore nella regione addomino-pelvica, uno medio nel torace e uno superiore nella testa. Non sono tre Organi né tre strutture anatomiche, sono piuttosto centri funzionali e contemplativi.

Il *dantien* inferiore sostiene la raccolta. È connesso alla base, al respiro basso, alla stabilità e al *jing*. La cavità pelvica offre l'immagine di un calderone: contiene, protegge e riceve il calore.

Il *dantien* medio sostiene la relazione. La cavità toracica ospita cuore e polmoni, ritmo, respiro e gesto delle braccia; nell'alchimia della forma viene associato al *qi* e alla trasformazione delle emozioni.

Il *dantien* Superiore sostiene la comprensione e la presenza dello *shen*; la cavità cranica diventa lo spazio nel quale l'esperienza può essere riconosciuta e integrata.

Interessante notare come questi tre campi vengono posti in tre cavità scheletriche collegate con la colonna vertebrale: la pelvi, il torace e il cranio. Queste cavità, nella ricerca alchemica diventano funzionali, vuoti che possono ricevere, trasformare e mettere in comunicazione. Il *dantien* non è un deposito immobile, è un campo che esiste nella misura in cui viene coltivato.



I Tre Tesori: *jing, qi* e *shen*

J*ing, qi* e *shen* sono chiamati i Tre Tesori. *Jing* indica l'essenza, la base costitutiva, è la parte fisica che genera, che porta vita. *Qi* indica soffio, funzione, trasformazione e relazione; è ciò che permette alla vita di muoversi e organizzarsi. *Shen* indica spirito, coscienza, presenza e qualità della relazione con l'esperienza.

Jeffrey Yuen insegna:

> *"Il nostro corpo consiste principalmente di sostanza materiale, che associamo con il jing (Essenza). Il jing sostiene la volontà di sopravvivere e si manifesta nella più elementare delle azioni fisiche: il prendere cibo e bevanda. Quando si mangia, il cibo viene masticato e ridotto in forma liquida. Qualsiasi cosa si introduca, il processo culmina nella liquefazione: dal solido al liquido. La trasformazione non si arresta: dal liquido, per ulteriore raffinazione, si passa al gassoso, ed è in questo passaggio che riconosciamo il qi. Il jing presiede dunque a una catena di trasformazioni: solido, liquido, gassoso. È per questo che si dice che il jing è responsabile della produzione del qi.*
>
> *Quando il liquido si trasforma, può farlo in due direzioni. Può evaporare e salire, e allora si rarefà e diventa senza forma. Oppure può condensarsi e scendere, e allora ritorna alla forma. La transizione tra forma e senza-forma è taiyi, ed è collocata nel corpo, al punto St23. Da qui discende il senso clinico del punto: in Medicina Cinese St23 è il punto che governa il salire e lo scendere dell'*Energia*. Quando l'*Energia *sale parliamo di vaporizzazione; quando l'*Energia *scende, parliamo di condensazione. Sono i due movimenti fondamentali che la chimica stessa studia attraverso i conce3 di punto di ebollizione e di punto di congelamento: per favorire l'evaporazione si innalza la temperatura, e il liquido bolle più rapidamente.*
>
> *Con questi elementi si delineano già le proprietà fondamentali dell'alchimia. Essa procede per stadi, il primo stadio è la presa di coscienza del proprio corpo, del proprio jing. Il jing diventa liquido, e infine gassoso; ed è nel passaggio al gassoso che lo stato del qi acquista la mobilità caratteristica: il qi può entrare e uscire dal corpo, come il respiro entra ed esce. Da questa proprietà nasce l'esperienza riferita da alcuni meditanti: vedere il proprio corpo dall'alto, fluttuare al di sopra di esso - ciò che comunemente si descrive come uscita dal corpo"*

I Tre Tesori tuttavia non operano separatamente. Senza *jing*, la funzione non ha radice; senza *qi*, la riserva non diventa attività; senza *shen*, l'attività non trova orientamento. Anche il percorso alchemico non è una distruzione del livello inferiore a vantaggio del superiore. Raffinare il *jing* significa rendere disponibili le risorse; raffinare il *qi* significa

trasformare il movimento in coscienza; raffinare lo *shen* significa liberare la coscienza dall'identificazione rigida. Il corpo resta presente in ogni fase.

Cielo, Uomo e Terra

La triade Cielo-Uomo-Terra colloca la persona fra due polarità. La Terra offre sostegno, nutrimento, gravità e forma; il Cielo offre ritmo, orientamento e apertura; l'essere umano riceve, trasforma e risponde. Nel *qigong* questa cosmologia diventa postura: piedi e bacino riconoscono il suolo, la sommità del capo si orienta verso l'alto, il centro mantiene relazione fra le due direzioni.

«Essere ponte» diventa allora capacità di riconoscere che la vita umana dipende da condizioni materiali e da orizzonti di senso. Un radicamento privo di apertura diventa immobilità; un'apertura priva di radice diventa dispersione. Il gesto alchemico cerca un asse nel quale discesa e salita, ricezione ed espressione, possano alternarsi.

I quattro stadi del lavoro alchemico

La tradizione *neidan* presenta sequenze diverse. Una formulazione molto diffusa distingue il raffinare il *jing* per trasformarlo in *qi*, il raffinare il *qi* per trasformarlo in *shen*, il raffinare lo *shen* per ritornare al Vuoto e il fondere il Vuoto con il *Dao*. Alla base viene spesso posta la costruzione delle fondamenta: senza salute sufficiente, postura, regolarità e capacità di contenimento, gli stadi successivi restano immagini.

Il primo stadio riguarda la raccolta della vitalità e la riduzione della dispersione. Nel *qigong* si traduce in lavoro sul *dantien* Inferiore, postura e respiro. Il secondo riguarda la circolazione e la trasformazione della vita emotiva; il *dantien* Medio diventa il campo nel quale il *qi* incontra la relazione. Il terzo riguarda la qualità della consapevolezza e la capacità di non identificarsi con ogni contenuto mentale. Il quarto non è un'esperienza da proclamare, ma un orientamento: l'azione individuale si accorda a un ordine più ampio e ritorna alla vita quotidiana con minore appropriazione.

Nella pratica reale gli stadi non sono lineari. Una persona può avere momenti di grande quiete e continuare a faticare nel radicamento; può possedere Energia fisica e restare emotivamente rigida. Per questo la sequenza va letta come una mappa della pratica, non come una classifica spirituale. Quando il lavoro in alto produce instabilità, si torna alla base. Quando la raccolta diventa chiusura, si reintroduce movimento. Il Fuoco viene regolato in rapporto alla sostanza.

I Reni e il *mingmen*

Nella medicina cinese i Reni custodiscono il *jing* e partecipano ai processi di nascita, crescita, maturazione, riproduzione e invecchiamento. Sono associati alle Ossa, ai Midolli, all'Udito, alla volontà e alla paura. Questa rete di corrispondenze non equivale alle funzioni dei reni della medicina, quando si parla di «Rene» con iniziale maiuscola si indica un sistema funzionale più ampio dell'organo anatomico.

Mingmen, «Porta della Vita» o «Porta del Mandato», assume significati diversi nella storia medica. Può indicare regioni anatomiche, funzioni e un Fuoco vitale connesso alla radice dello *yang*. Nel *qigong* alchemico rappresenta il calore che rende possibile la trasformazione del *jing*. La metafora della fornace aiuta a comprendere l'importanza della continuità, anche se sono sconsigliate respirazioni accelerate o apnee prolungate per produrre calore. Un Fuoco disordinato consuma anziché raffinare.

Il rene fornisce quindi sia la materia (*jing)* sia il Calore iniziale (*mingmen*): senza di esso non c'è né sostanza né innesco.

Il Cuore e la coscienza

Il Cuore è la dimora dello *shen* e il sovrano degli Organi. Questa immagine simbolica descrive una funzione di coordinamento: quando la coscienza è presente e relativamente quieta, percezioni, emozioni e azioni possono essere integrate; quando è sopraffatta, l'intero sistema perde ordine. La serenità non coincide con l'assenza di emozioni, indica piuttosto la possibilità che l'emozione attraversi il Cuore senza impossessarsene completamente.

Nella pratica alchemica il Cuore deve diventare vuoto, *xin shu*. Il vuoto non è freddezza né dissociazione, è disponibilità a ricevere senza riempire immediatamente l'esperienza di giudizi, paure e proiezioni. La relazione fra Fuoco del Cuore e Acqua dei Reni esprime il bisogno di unire coscienza e radice. Se il Fuoco sale senza essere ancorato, l'immagine tradizionale parla di agitazione, insonnia e dispersione; se l'Acqua resta priva di calore, prevalgono paura, inerzia e mancanza di direzione. L'incontro non è un evento fisico misurabile ma un segno di integrazione psicofisica.

Nel *neidan* il Cuore (*xin*) è il polo opposto e complementare al Rene. Se il Rene fornisce la materia (*jing*) e il Calore iniziale (*mingmen*), il Cuore è il luogo dello *shen* e del Fuoco.

Il lavoro consiste nel passare da un cuore disperso a un Cuore raccolto e quieto, da cui l'intenzione può operare. Formule ricorrenti parlano di "calmare il Cuore" (*jingxin*), "purificare il Cuore" (*qingxin*) e "svuotare il Cuore" (*xuxin*).

I Nove Palazzi del Cuore

I Nove Palazzi del Cuore sono particolarmente importanti negli insegnamenti di Jeffrey Yuen e nelle elaborazioni dei suoi allievi. Vengono descritti come grandi ambiti dell'esistenza: salute, abbondanza o ricchezza, prosperità e riconoscimento, relazioni, figli e creatività, carriera, viaggio e rapporto con il mondo, conoscenza e saggezza, casa. La mappa dialoga con il quadrato del *luoshu*, la numerologia del nove e i nove punti del canale del Cuore.

Ogni palazzo chiede se una parte della vita è abitata liberamente o governata da paura, dipendenza e identità rigida. Un blocco nella 'casa', per esempio, può riguardare il luogo materiale, la famiglia o l'impossibilità di sentirsi a casa in sé stessi; un blocco nella 'prosperità' può riguardare il riconoscimento, non soltanto il denaro.

La funzione della mappa non è attribuire ogni sofferenza a un palazzo e applicare automaticamente un punto. È ampliare l'ascolto. Una persona può presentare un dolore del Cuore non perché manchi qualcosa all'esterno, ma perché ha identificato il proprio valore con quel risultato. Il lavoro alchemico riporta al centro del quadrato, il luogo dal quale le nove stanze possono comunicare.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Il quadrato luoshu

Ferite emotive, *qi* e guarigione del Cuore

Le emozioni sono parte della fisiologia tradizionale. Gioia, rabbia, pensiero-preoccupazione, tristezza e paura vengono associate rispettivamente a Cuore, Fegato, Milza, Polmone e Reni, ma ogni emozione coinvolge l'intero organismo. Il loro valore patologico dipende da intensità, durata, contesto e capacità di trasformazione. Non esiste

salute senza emozione; esiste salute quando il movimento emotivo può compiersi e integrarsi.

Una ferita emotiva crea schemi di protezione. Il corpo anticipa il pericolo, modifica il respiro, irrigidisce alcuni distretti, restringe la percezione e ripete risposte che un tempo furono necessarie. Nel linguaggio del *qi* questo può essere descritto come stasi, ribellione, vuoto o dispersione. Guarire il Cuore significa recuperare consapevolezza e flessibilità. La pratica può sostenere l'interocezione, la regolazione del respiro, l'equilibrio, il sonno e una percezione di auto-efficacia. Nella cornice alchemica, la ferita viene accolta come materiale da cui imparare e da trasformare, senza essere celebrata; ciò che era pura reattività può rivelare un bisogno, un confine, una capacità di scelta e una qualità di relazione più autentica.

Il ruolo dei Meridiani Straordinari

Gli Otto Meridiani Straordinari nella medicina cinese vengono descritti come riserve, regolatori e assi profondi. Nella lettura di Jeffrey Yuen assumono particolare rilievo nei processi costituzionali, nei passaggi della vita e nella relazione fra destino, esperienza e identità.

Renmai e *dumai* organizzano la polarità anteriore/posteriore e *yin/yang*; nel *qigong* sono spesso collegati alla cosiddetta orbita microcosmica. *Chongmai* richiama l'impulso originario, il Sangue e la struttura profonda; *daimai* connette verticalità e cintura; *qiaomai* riguarda il modo di vedere sé stessi e aprire gli occhi al mondo; *weimai* collega e dà continuità alle fasi del tempo.

L'orbita microcosmica viene descritta come ascesa del *qi* lungo *dumai* e discesa lungo *renmai*, con la lingua al palato a completare il circuito. Un principiante può considerarla una pratica di attenzione lungo l'asse posteriore e anteriore, senza spingere il respiro né inseguire sensazioni. Le «tre barriere» del coccige, del dorso e dell'occipite sono regioni dove la continuità può essere percepita come difficile. L'apertura si coltiva con rilassamento, allineamento e tempo, non con pressione volontaria.

Capitolo III. I medici alchimisti della tradizione taoista

Il medico come coltivatore del Dao

La figura del medico-coltivatore unisce competenza, disciplina di sé ed etica. Nelle tradizioni cinesi il sapere terapeutico non è sempre stato separato da rituale, cosmologia, meditazione e pratiche di longevità. Ciò non significa che ogni medico fosse taoista o alchimista. Significa che alcuni autori fondamentali concepirono la cura come parte di un processo più ampio, nel quale la qualità dell'operatore aveva rilevanza.

Coltivare il *Dao,* per il medico, non equivale a possedere poteri. Significa osservare le proprie reazioni, ridurre l'ambizione, non discriminare il paziente, studiare, ricercare, fare esperienza, riconoscere i propri limiti e non usare la vulnerabilità altrui per alimentare l'immagine di sé.

Gehong, i nove fiori e i tre tesori

Gehong, vissuto fra il 283 e il 343 circa, fu autore del *Baopuzhi*, 'Il maestro che abbraccia la semplicità', e di altre importanti opere mediche. La sua figura si colloca all'incrocio fra tradizioni di immortalità, alchimia esterna, farmacopea, tecniche di coltivazione ed etica. Trascorse parte della vita sul Monte Luofu, luogo che fa da sfondo alla prima parte di questa tesi. Anche Baogu, sua moglie, è ricordata dalla tradizione come praticante di medicina e moxibustione.

Nel *Baopuzhi* discute di elisir, sostanze minerali, talismani, esercizi, respirazione e condotta morale.

Fu il primo ad utilizzare il termine *dantien* e definì i 9 passaggi della trasformazione alchemica. Elaborò il trattamento "dei nove fiori", detto così perché i punti individuati disegnano idealmente i petali di un fiore; questo trattamento ha lo scopo di liberare il cuore da ciò che inquina la vita e dai dolori che lo opprimono, permettendo alle imperfezioni di trasformarsi in "fiori "dolori.

Inoltre, concepì un protocollo per trattare i tre Tesori, attraverso il punto più basso per il *jing* (Ki1), il più alto per lo s*hen* (GV20) e, nel mezzo, il punto dell'umanità per il *qi (*CV17). Si tratta di uno dei più antichi trattamenti per i disturbi dello *shen*, rivolto soprattutto a individui particolarmente a disagio con la propria vita e con la responsabilità del proprio destino.

Gehong insegna che la vita dovrebbe essere considerata come un elisir e utilizzata per avere *shen*, coscienza; che bisognerebbe cercare di fare il meglio possibile del proprio destino, attraverso scelte consapevoli, in modo da custodire in sé la grazia dello *shen*.

Sun Simiao e i tredici punti *gui*

Sun Simiao, nato nel 581 e morto nel 682 secondo la cronologia tradizionale, è una delle figure più importanti della medicina cinese. Le sue «Prescrizioni essenziali che valgono mille pezzi d'oro» e il supplemento successivo raccolgono farmacologia, agopuntura, dietetica, prevenzione, ginecologia, pediatria e riflessione etica. Il celebre testo sulla «sincerità assoluta del grande medico» insiste sull'obbligo di trattare chi soffre senza discriminazioni e con concentrazione.

La tradizione dei tredici punti *gui* è associata a Sun Simiao, i punti vengono organizzati come un protocollo per condizioni estreme attribuite ai «fantasmi»: agitazione, alterazioni della coscienza, comportamento incontrollabile e gravi disturbi dello *shen*. Nella clinica contemporanea, alcuni medici li utilizzano o studiano in relazione a disturbi psico-emotivi. Tale uso richiede una alta competenza e una grande esperienza.

Per il lavoro alchemico, il *gui* simbolicamente può essere letto come ciò che «possiede» la persona: trauma, compulsione, dipendenza, paura o identificazione che riduce la libertà.

Ma Danyang e le dodici Stelle del Cielo

Ma Danyang, o Mayu, vissuto nel XII secolo, fu una figura importante della tradizione *Quanzhen*. A lui viene attribuito un poema che seleziona punti di agopuntura ritenuti particolarmente efficaci. La trasmissione più nota parla di undici «Stelle del Cielo», anche se gli studi segnalano che *taichong*, Fegato 3, fu aggiunto successivamente, portando il numero a dodici.

La metafora delle stelle suggerisce orientamento ed essenzialità. In una medicina dotata di centinaia di punti, una costellazione ridotta ricorda che l'efficacia non dipende dall'accumulo indiscriminato, non è necessario utilizzare molti strumenti se il criterio è chiaro.

Trasponendo nel *qigong* questo concetto, potremmo dire che la forma esterna può anche essere semplice, è la qualità della presenza che ne determina la profondità.

Capitolo IV. Generalità del *qigong*

Definizione e radici storiche

Qigong viene comunemente tradotto come “lavoro sul *qi*” o “abilità coltivata attraverso un lavoro costante”. *Qi* indica respiro, vapore, funzione, relazione e trasformazione; *gong* indica un risultato maturato con tempo, dedizione e competenza.

Il termine q*igong* si diffuse soprattutto nel XX secolo per raccogliere pratiche differenti sotto una categoria comune. Le radici sono però molto più antiche. I manoscriti di Mawangdui, risalenti al II secolo a.C., contengono raffigurazioni di *daoyin*: posture e movimenti associati alla cura e alla regolazione del corpo. Altre fonti parlano di conduzione del *qi*, respirazione, meditazione, imitazione degli animali, visualizzazione e coltivazione della vita.

Nel Novecento molte pratiche religiose o di lignaggio furono riformulate in termini di salute pubblica e ginnastica. Questo processo favorì la diffusione, ma rese meno visibili alcuni significati rituali e spirituali. Il *qigong* alchemico utilizza una forma moderna di insegnamento e, nello stesso tempo, cerca di conservare un orizzonte di senso più ampio del benessere fisico.



Ambito medico, marziale e spirituale

Nel *qigong* esistono tre grandi orientamenti. Il *qigong* medico sostiene salute, prevenzione e gestione di sintomi; può essere proposta al paziente e può aiutare l’operatore a mantenere centratura. Il *qigong* marziale pone l’accento su struttura, forza interna, resistenza, coordinazione e applicazione del gesto. Nel *qigong* spirituale o religioso, il movimento e la respirazione sono orientati alla coltivazione della coscienza e alla relazione con il *Dao*.

Questi ambiti non sono impermeabili. Una forma marziale può produrre benefici di equilibrio; una pratica medica può trasformare il rapporto con sé stessi; una pratica

spirituale richiede una struttura corporea affidabile. La differenza sta nell'intento che accompagna la pratica.

I Tre Capisaldi: postura, respiro e intento

La postura, *jaoshen*, costruisce le condizioni meccaniche e percettive. Nel lavoro in piedi il peso viene distribuito in modo stabile; le ginocchia non vengono bloccate; le anche restano mobili; il bacino si organizza senza contrazioni eccessive; la colonna si allunga; la zona toracica conserva volume; il collo resta libero. Il rilassamento, *fangsong*, non è abbandono passivo, ma una diminuzione dello sforzo non necessario che rende possibile una struttura elastica.

Il respiro, *jaoxi*, mette in relazione interno ed esterno. Nelle pratiche alchemiche viene spesso orientato verso il basso addome e immaginato come soffio che alimenta il Fuoco di *mingmen*. Dal punto di vista corporeo, una respirazione lenta e non forzata può ampliare il movimento diaframmatico e modulare l'attivazione. La profondità non si misura dalla quantità d'aria inspirata. Un respiro efficace resta confortevole e adattabile; iperventilazione e pressioni eccessive non sono segni di progresso.

L'intento raccoglie il cuore-mente. *Yi* non equivale a una concentrazione dura. È una direzione stabile ma permeabile. L'attenzione può poggiare sul contatto dei piedi con il terreno, sul basso addome, sul ritmo o sulla traiettoria del gesto. Quando diventa troppo stretta, genera tensione; quando è troppo vaga, il movimento perde presenza. Il principio «dove va l'intenzione, va il *qi*» descrive l'esperienza per cui ciò che viene ascoltato acquista chiarezza e possibilità di regolazione.

Postura, respiro e intento non sono moduli indipendenti, ogni aggiustamento modifica gli altri. Una postura compressa limita il respiro; un respiro affrettato aumenta il tono; un'intenzione ansiosa rende rigida la forma. La pratica consiste non tanto nel perfezionare separatamente i tre elementi ma nel farli convergere in un gesto unitario.

Accumulare, muovere, trasformare, utilizzare

Ci sono quattro livelli della pratica: accumulare, muovere, trasformare e utilizzare il *qi*. Accumulare significa costruire una base e ridurre la dispersione. Muovere significa mettere in circolazione ciò che è stato raccolto. Trasformare significa che il movimento modifica la qualità del vissuto, non soltanto la posizione del corpo. Utilizzare significa portare il risultato nella relazione, nel lavoro, nella cura e nelle scelte quotidiane.

Questa sequenza permette di evitare due errori opposti: il primo è muovere senza radice, moltiplicare gesti e sensazioni fino a sentirsi svuotati; il secondo è accumulare senza trasformare, usare cioè la pratica come rifugio, proteggendo un centro che non entra mai nel mondo. Il *qigong* diventa *gong* quando la capacità acquisita resta disponibile anche fuori dalla sessione.

"Qigong non è fare cose nuove continuando a restare uguali, qigong è fare le stesse cose continuando a cambiare" Jeffrey Yuen

La pratica di base

Una sessione può iniziare con alcuni minuti di scioglimento delle articolazioni, seguiti da un momento di ascolto in piedi. L'obiettivo è riconoscere lo stato presente: appoggi, contratture, respiro, emozione dominante e livello di Energia. Segue una regolazione semplice della postura, per poi passare alla forma. La conclusione riporta attenzione al centro e lascia un tempo di quiete, evitando un passaggio brusco alla stimolazione esterna.

La regolarità è più importante della durata eccezionale. Per un principiante, pochi minuti ben eseguiti possono essere più utili di una pratica lunga e ambiziosa. Il numero nove, nelle sequenze alchemiche, offre una struttura tradizionale di ripetizione; non è un obbligo da rispettare contro il corpo. La qualità del gesto, la possibilità di respirare e la stabilità successiva restano criteri superiori al conteggio.

Capitolo V. I nove esercizi di *qigong* alchemico del maestro Jeffrey C. Yuen

Taiyi shengong e struttura della prima forma

La sequenza studiata è denominata *taiyi shengong*, «lavoro dello Spirito della Suprema Unità». Come già illustrato in precedenza, la trasmissione collega la forma a Huashan e allo Shangqing e presenta un corpus di ottantuno esercizi, organizzati in nove serie di nove. Il presente capitolo riguarda la prima serie, conosciuta attraverso i seminari di Jeffrey Yuen e l'insegnamento dei docenti che ne hanno raccolto la linea.

La struttura è organizzata in triplette. I primi tre esercizi sono associati al *dantien* inferiore e al lavoro sul *jing*; i successivi tre al *dantien* medio e al movimento del *qi*; gli ultimi tre al *dantien* superiore e alla coltivazione dello *shen*. All'interno di ogni triade si riconoscono raccolta, movimento e trasformazione, ossia consolidare, mettere in circolazione e lasciare che la qualità cambi.

La forma non è una catena rigida, può cambiare l'ordine fra *Cerchio del taiji* e *yin e yang*, e quello fra Drago e Tartaruga, possono variare ampiezza, posizione dei piedi, numero di ripetizioni e accento respiratorio. La variabilità non rende irrilevante la forma: mostra che una tradizione 'vivente' adatta l'esercizio alle finalità dei praticanti.

In ogni caso, per evitare arbitrarietà, ogni variazione deve conservare la logica della progressione, i capisaldi teorici dovrebbero essere trasmessi da un insegnante competente.

Il numero nove

Nove è tre al quadrato ed è associato allo *yang* compiuto, al massimo sviluppo prima del ritorno. Nella cultura cinese compare in cosmologia, organizzazione dello spazio, iconografia imperiale e rituale. Nel contesto di questa tesi richiama i Nove Palazzi, i nove punti del canale del Cuore, i Nove Stadi dell'Alchimia e i nove esercizi della forma. Non tutte queste strutture hanno la stessa origine storica, ma la ricorrenza rende il nove un principio ordinatore della trasmissione.

La pratica consolidata tende a ripetere ciascun gesto nove volte. Il conteggio può sostenere ritmo e memoria, ma non deve prevalere sulla qualità. Se il movimento diventa doloroso, il respiro si altera o l'attenzione si disperde, ridurre è più coerente con il principio alchemico che completare il numero a ogni costo.

Il calderone, il coperchio e il Fuoco

Jeffrey Yuen descrive la pelvi come un calderone, il torace e il diaframma come il coperchio, *mingmen* come Fuoco alimentato dal respiro. La metafora riunisce anatomia percepita e simbolo: le gambe costruiscono il tripode, la relazione fra piedi e perineo concentra la base; il respiro basso sostiene una sensazione di calore e unità; il torace conserva spazio senza disperdere il movimento.

La connessione simbolica fra *yongquan* Ki1 e *huiyin* CV1 esprime il passaggio dal contatto con la Terra al centro del perineo. Il «coperchio» non va costruito irrigidendo il torace, un diaframma mobile e una gabbia toracica elastica permettono al respiro di distribuire il movimento. Anche l'idea di stringere il perineo richiede misura: una leggera attivazione può aumentare la percezione del centro; una contrazione forte e continua può produrre tensione e bloccare il movimento di Energia e del respiro.

Respiro, pause e deglutizione

Nella lettura alchemica l'inspirazione porta il Soffio al Fuoco, l'espirazione mette in movimento e distribuisce, la breve pausa a polmoni pieni conserva il calore, la pausa a polmoni vuoti richiama il lasciare andare. La pratica alchemica privilegia un respiro lento, nasale e continuo, con pause naturali, senza esacerbare le apnee fino a provare fame d'aria, pressione o vertigine.

La deglutizione della saliva viene interpretata come ritorno di una componente *yin* verso il basso, si attribuisce infatti alla saliva una concentrazione speciale di *jing*: quando si pratica correttamente la saliva cambia composizione chimica, divenendo più alcalina e ricca di enzimi. Quando la si deglutisce si spinge idealmente fino al *dantien* inferiore in modo da inviare l'Energia condensata ai Reni.

La produzione di saliva può aumentare con il rilassamento, la respirazione nasale e la posizione della lingua sul palato.

Primo esercizio: *Ritorno alla primavera*

Ritorno alla primavera apre la sequenza e costruisce la base. I piedi sono uniti, le ginocchia avanzano con morbidezza, i talloni si alleggeriscono senza che il corpo cerchi l'elevazione. Le mani riconoscono il basso addome, formando un campo di attenzione tra l'ombelico e la regione di CV4. La spinta non deve cadere sulle ginocchia: il peso resta distribuito, le anche partecipano e la colonna conserva lunghezza.

Il nome evoca la ripresa della vitalità dopo l'inverno. Nella lettura energetica, y*ongquan* mette in relazione con la Terra, *huiyin* raccoglie e *mingmen* viene riscaldato dal respiro. Nel linguaggio corporeo, il movimento educa a produrre una pulsazione nelle gambe senza perdere il centro. La semplicità lo rende adatto all'inizio della pratica e, con opportuni adattamenti, anche alla posizione seduta.

Secondo esercizio: *Il Cerchio del taiji*

Il *Cerchio del taiji* utilizza torsione e contro-torsione. Le gambe stabilizzano, il bacino orienta e il tronco distribuisce il movimento; le mani descrivono un circuito che sale e ritorna. L'obiettivo non è raggiungere la massima rotazione, ma mantenere continuità fra appoggio e spirale. Le ginocchia seguono la direzione dei piedi e la zona lombare non viene forzata.

Si produce uno 'strizzamento' che purifica il *jing* lasciando andare ciò che ristagna. Fisiologicamente il gesto mobilizza articolazioni e respirazione e può aumentare calore e sudorazione.

Terzo esercizio: *yin yang gong*

Yin yang gong amplia lo spazio della forma. Una mano orienta l'alto, l'altra descrive un cerchio; il corpo ruota senza perdere l'appoggio. Il cerchio raccoglie e riporta verso il centro, collegando basso addome, epigastrio e petto.

Il cerchio simboleggia una totalità dinamica: *taiji* non è immobilità, ma origine della polarità, nel gesto, apertura e chiusura non sono opposti: aprirsi conserva una radice; chiudersi prepara una nuova espansione. L'esercizio allena coordinazione fra sguardo, tronco e mani e introduce il passaggio dal *dantien* Inferiore al Medio.

Al termine della prima triade, la base è stata raccolta, mossa e orientata verso il *dantien* medio. La lettura alchemica parla di accensione del Fuoco sotto il *jing,* nella pratica può verificarsi un corpo più caldo, una maggiore coordinazione e presenza. La progressione deve lasciare una sensazione di stabilità, non di agitazione o eccitazione incontrollata.

Quarto esercizio: la *Rana*

La *Rana* inaugura la progressione animale. Come anfibio, la rana collega acqua e terra e rappresenta il passaggio dalla radice alla relazione. Il movimento riprende alcuni elementi

di *Ritorno alla primavera*, ma porta mani, sterno e scapole verso un'apertura del torace. La testa segue l'allungamento senza comprimere la nuca.

Nella lettura simbolica, la rana accetta di varcare la soglia: dopo aver vissuto nell'acqua impara il sostegno della Terra. Sul piano corporeo, il gesto coinvolge gambe, bacino, scapole e coordinazione respiratoria. L'apertura del petto prepara la seconda triade senza perdere il collegamento con i Reni.

Quinto esercizio: *La Tartaruga*

La *Tartaruga* lavora sul peso e sulla protezione. L'oscillazione del corpo e la rotazione delle spalle mobilizzano la cintura scapolare; le braccia seguono con minore intervento volontario. La *corazza* rappresenta le responsabilità, le difese e le emozioni trattenute. Scrollarla non significa eliminarla, ma scioglierla, renderla flessibile.

Il passaggio del peso deve restare controllato. Le spalle non vengono lanciate e i polsi non subiscono torsioni brusche. Il movimento può rendere più evidente il rapporto fra petto, scapole e respiro. Nell'ottica dei meridiani, la pratica coinvolge i percorsi di Intestino Tenue, Triplice Riscaldatore, Grosso Intestino e Pericardio. La lezione alchemica è che una protezione diventa dannosa quando smette di adattarsi. Il praticante osserva se il torace resta chiuso anche in assenza di minaccia e se l'apertura viene vissuta come perdita di sicurezza. Il gesto offre un'esperienza intermedia: essere protetti e mobili nello stesso tempo.

Sesto esercizio: *Il Drago che nuota*

Il *Drago* è l'animale della trasformazione, capace di attraversare acqua, terra e cielo. La forma utilizza onde, torsioni, flessioni laterali e una risalita finale. È uno degli esercizi più complessi e richiede che la base delle prime cinque fasi sia sufficientemente stabile. L'ampiezza deve essere adattata a colonna, anche, ginocchia e pressione arteriosa.

Il movimento mobilizza il diaframma attraverso la relazione fra torace e addome. Nella medicina cinese, il diaframma separa e connette e partecipa alla distribuzione di *qi* e Fluidi, ed è luogo di passaggio per tutti i meridiani, ad eccezione di quello di Vescica.

Il drago, come il serpente, cambia pelle: la torsione diventa quindi simbolo di una crescita che non può più essere contenuta. Con il *Drago* la seconda triade porta il lavoro dal petto

verso l'alto. In alcune versioni precede la *Tartaruga*; in altre la segue. Il criterio è decidere se sia più utile mobilizzare prima la spirale o alleggerire prima la corazza.

Settimo esercizio: La *Gru*

La *Gru* rappresenta il passaggio dalla terra al cielo. La fase iniziale lascia scendere il capo e rilassa il collo; c'è una rotazione del corpo, la risalita raccoglie dal basso e orienta il corpo verso l'alto. Le gambe sono morbide, le braccia disegnano un ampio cerchio, il peso si sposta da un piede all'altro durante la rotazione. La pratica deve evitare cadute rapide della testa, iperestensione cervicale e perdita di equilibrio. La sommità del capo viene sentita come sospesa, non spinta.

Nella tradizione, il collo ospita le Finestre del Cielo, punti che mettono in relazione torace, testa e organi di senso. Il significato alchemico è la liberazione dei portali della percezione: vedere e ascoltare senza che l'esperienza venga immediatamente catturata dai vecchi schemi. La *Gru* prepara lo *shen* attraverso il corpo, confermando che non esiste salita senza radicamento.

L'esercizio può essere praticato come lavoro di mobilità, equilibrio e presenza, con adattamenti prudenti per disturbi cervicali, vertigini o pressione alta.

Ottavo esercizio: Cielo e Terra diventano Uno

Nell'ottavo esercizio il corpo si raccoglie verso una posizione che ricorda quella fetale e poi si estende, portando le braccia sopra il capo e, in alcune versioni, sollevandosi sulle punte. La discesa riporta il gesto all'interno. La sequenza collega simbolicamente *yongquan*, *danzhong* e *baihui*: Terra, Uomo e Cielo; *jing*, *qi* e *shen*; *dantien* inferiore, medio e superiore. Il ritorno alla posizione fetale non è regressione. Ricorda l'origine, il respiro non ancora autonomo e la necessità di ricevere prima di esprimere.

L'estensione verso il cielo rappresenta la piena manifestazione; la discesa impedisce che l'apertura diventi dispersione. Cielo e Terra «diventano Uno» quando la polarità viene vissuta come relazione e non come separazione.

Nono esercizio: Entrare in meditazione

Entrare in meditazione raccoglie la spinta dai piedi e dalla regione interna delle caviglie, porta le mani e l'attenzione verso *yintang* e conclude in una postura di maggiore interiorizzazione. La salita non dovrebbe lasciare il corpo vuoto in basso.

Nella lettura dei Meridiani Straordinari, y*inqiao* è associato al modo di guardare sé stessi e r*enmai* alla capacità di ricevere e lasciare andare. Queste associazioni, particolarmente sviluppate nelle lezioni di Jeffrey Yuen, permettono di leggere il movimento come un invito all'accettazione non giudicante. *Yintang* diventa il «sigillo della stanza», il luogo in cui ciò che gli occhi hanno incontrato può essere raccolto e compreso.

Meditare non significa produrre immagini o forzare il «terzo occhio». La pratica può dirsi riuscita quando l'attenzione diventa più stabile e il corpo rimane presente. Se compaiono agitazione, senso di irrealtà o sensazioni di distacco, occorre riaprire lo sguardo, sentire gli appoggi e tornare agli esercizi di base.

Effetti energetici, emotivi e spirituali

La prima triade costruisce calore, fondamenta e fiducia nella base; la seconda mobilizza torace, articolazioni e vita emotiva; la terza orienta percezione, meditazione e integrazione. Questa descrizione è una mappa tradizionale. Gli effetti reali variano da persona a persona, dalla frequenza e dall'intensità della pratica e dalla qualità dell'insegnamento. Non ogni emozione emersa è un segno di «purificazione» e non ogni disagio deve essere attraversato continuando la pratica.

Sul piano fisico, la sequenza combina lavoro su equilibrio, mobilità, coordinazione, respiro e consapevolezza corporea. Sul piano emotivo, può creare uno stato di consapevolezza in cui sensazioni e reazioni diventano più riconoscibili. Sul piano spirituale, offre un itinerario dalla forma al senza-forma senza lasciare escluso il corpo.

Capitolo VI. Il sostegno al lavoro alchemico interiore

Costanza e intento

Il primo sostegno è la costanza. "*Il qigong può fare miracoli, ma va praticato con costanza*" è il motto di una amica che opera nell'ambito del *qigong* come pratica integrata applicata all'oncologia.

Gong indica un'abilità maturata nel tempo; senza ripetizione, il gesto resta informazione. La costanza non coincide con rigidità, una pratica sostenibile tiene conto di età, condizioni fisiche ed eventuali patologie, salute, stagioni e fasi della vita. Nei periodi di stanchezza può ridursi all'ascolto e ai primi movimenti; nei periodi di stabilità può approfondire la forma.

L'intento offre direzione. Un obiettivo troppo vago disperde; uno troppo aggressivo trasforma la pratica in prestazione. È utile formulare intenzioni verificabili: coltivare presenza, riconoscere il respiro, radicarsi, attraversare un movimento senza dolore, osservare una reazione emotiva. L'intento alchemico più ampio - diventare individui autentici - prende forma attraverso queste azioni minime.



Meditazione taoista

La meditazione taoista comprende metodi differenti: quiete, osservazione interiore, visualizzazione di paesaggi o colori, piccola e grande circolazione celeste e lavoro con il respiro. Non esiste un'unica tecnica universale, nella scuola Shangqing la visualizzazione ha una funzione centrale e il corpo viene abitato come paesaggio sacro, nel *neidan* successivo, la meditazione può concentrarsi sulla riconnessione delle varie dimensioni dell'individuo e sulla purificazione del Cuore-mente.

Per il praticante di *qigong* la meditazione basica è quella che segue il corpo: alcuni minuti di quiete dopo ogni sequenza permettono di percepire il risultato, l'attenzione può poggiare sul *dantien* inferiore e allargarsi progressivamente all'intero corpo. In una fase

successiva può fare esperienza dell'orbita microcosmica: utilizzando il respiro, si segue la linea mediana posteriore, lo *yang*, per poi passare alla linea mediana anteriore, lo *yin*. La lingua diventa 'ponte' tra i meridiani *dumai* e *renmai*, posizionata sul palato nella parte antistante i denti incisivi. Nell'orbita macrocosmica si includono in questo percorso 'respirato' anche i quattro arti.

Per visualizzazioni complesse e le circolazioni celesti è sempre consigliabile l'accompagnamento di una guida esperta, soprattutto se il praticante ha una storia di dissociazione, panico o instabilità psichica.

Il suono

Il suono prolunga l'espirazione, produce vibrazione e mette in relazione corpo e ambiente. Le tradizioni dei Sei Suoni associano *xu* al Fegato, *he* al Cuore, *hu* alla Milza, *si* al Polmone, *chui* ai Reni e *xi* al Triplice Riscaldatore. Il valore pratico nasce dall'ascolto: il suono rende udibile il respiro, può diminuire la fretta dell'espirazione e far percepire torace, gola e volto. Il valore rituale nasce dall'intenzione e dalla ripetizione. Il silenzio che segue è parte dell'esercizio; senza di esso il suono rischia di diventare ulteriore stimolazione.

Alimentazione.

Jeffrey Yuen collega il regime alimentare alla regolazione del Fuoco. Ogni alimento agisce sul Fuoco del laboratorio, i cibi piccanti spingono l'Energia verso l'alto e verso l'esterno: si suda, ci si scalda, il volto si arrossa. Il Fuoco aumenta. Ma il Fuoco che esce, perché va in alto e all'esterno, può a lungo andare consumare le riserve energetiche. I carboidrati operano nella direzione opposta. Se si è consumato molto pane, sopraggiunge il sonno: l'Energia si conserva, e si muove all'interno e verso il basso. Inoltre, i carboidrati legano con l'acqua e per questo in Medicina Classica Cinese si ritiene che producano umidità. Da qui due regole, opposte e complementari. Se si vuole ridurre il Fuoco, si aumenta la quota di cereali. Se si vuole portare il *qi* a uno stato più gassoso, cioè più Fuoco, si riducono i cereali. Se l'obiettivo è condurre il *qi* al senza-forma, allo *shen*, occorre una quantità maggiore di Fuoco, e perciò una quota inferiore di carboidrati. Questo è il motivo per cui le due restrizioni, cibi piccanti e cereali, ricorrono spesso nelle pratiche religiose e negli stati avanzati del *qigong*.

Non esistono tuttavia verità assolute, le misure alimentari vanno adattate alla persona, tenendo presente che uno stato di equilibrio nell'organismo è sempre auspicabile, e l'equilibrio si ottiene tra ciò che introduciamo nel corpo e ciò che eliminiamo.

«Non spegnere il Fuoco» può significare quindi cercare di evitare pasti che producono torpore o malessere; «non disperdere il *qi»* può significare ridurre eccessi, alcol, sostanze e ritmi che impediscono il recupero.

Il criterio alchemico più generale è nutrire senza intossicare, tenendo sempre in considerazione che un'alimentazione adeguata sostiene la pratica.

Sessualità

La sessualità è collegata al *jing* perché coinvolge generazione, desiderio, fluidi, legame e volontà. Tradizioni monastiche e alchemiche hanno praticato e praticano il celibato e la continenza. Per un praticante laico, credo che «custodire il *jing*» assuma soprattutto il significato di sottrarre la sessualità a compulsione, vergogna e uso dell'altro. La continenza temporanea può diventare osservazione del desiderio; una relazione sessuale consapevole può diventare presenza e scambio.

Oli essenziali e incensi

Profumo e respiro hanno un rapporto immediato con memoria ed emozione. Nelle tradizioni rituali l'incenso delimita uno spazio, segna il tempo, accompagna la preghiera e raccoglie l'attenzione. Nell'aromaterapia cinese contemporanea, anche attraverso gli insegnamenti di Jeffrey Yuen e le elaborazioni di Carlo Di Stanislao, oli e fragranze vengono associati a movimenti del *qi*, costituzioni e stati dello *shen*.

Il loro uso richiede prudenza. Gli oli essenziali sono sostanze concentrate: possono causare irritazione, allergia, fotosensibilità e tossicità; l'ingestione non deve essere improvvisata. Nel lavoro alchemico il profumo è un supporto, poche gocce correttamente diluite o un aroma lieve sono coerenti con la sobrietà del metodo.

Nello specifico:

- Resine per impatto sul *jing*: Frankincense (Incenso o Olibano), Benzoino, Palosanto, Ambra, Mirra
- Legno per continuare il Cammino verso una direzione che vada dalla Terra al Cielo (*jing* → *qi*): Sandalo, Cedro, Legno di Rosa

- Fiori per aprire il Cuore (*qi* → *shen*): Lavanda, Ylang Ylang, Rosa
- Foglie e Fruh per lasciare che il moto di raffinamento interiore si manifesti all'esterno lasciando fiorire il proprio essere (*shen* → *xu*): Aghi Pino, Eucalipto, Lemongrass, Menta, Salvia

Shiatsu e contatto

Lo shiatsu è una pratica manuale giapponese sviluppata nel dialogo con concetto della medicina cinese. Attraverso pressioni, ascolto e posture dell'operatore si può sostenere rilassamento, percezione corporea e relazione terapeutica. Il *qigong* in generale, e quindi anche la pratica alchemica, è sostegno all'operatore shiatsu: aumenta centratura, sensibilità e capacità di non perdersi nella relazione.

Il punto di contatto fra shiatsu e alchimia non è la pretesa di trasmettere un'Energia speciale. È la qualità della presenza dell'operatore. Un operatore radicato usa meno forza inutile, raffina l'ascolto e conserva i confini. Il trattamento può diventare uno spazio nel quale il corpo è percepito non come oggetto da aggiustare, ma come un sistema capace di risposta.

Uno stile di vita coerente

La pratica non può essere separata dallo stile di vita. Sonno insufficiente, iperlavoro, stimolazione continua, dipendenze e relazioni disarmoniche consumano le condizioni che il *qigong* tenta di costruire. Coerenza non significa purezza, diminuire la distanza fra ciò che si coltiva durante la forma e ciò che si alimenta nel resto della giornata.

L'alchimia diventa quotidiana quando il praticante riconosce i propri 'Fuochi': ciò che attiva, ciò che consuma, ciò che scalda senza bruciare. Impara a riconoscere anche i tempi, gli ambienti e le relazioni capaci di favorire una trasformazione. La tecnica sostiene l'evoluzione personale quando smette di essere una pratica occasionale e diventa e stile di vita.

"*qigong è consapevolezza di quello che si sta facendo, è una disciplina che richiede di ricavarsi un tempo per essere consapevoli. Quindi l'essenza del qigong è apprezzamento per sé stessi nel preservare quel dono divino che si chiama vita" Jeffrey Yuen*

Capitolo VII. Applicazioni del *qigong* alchemico

Nella clinica il *qigong* alchemico è efficace laddove c'è un'alterazione del DNA. È di conseguenza un esercizio particolarmente indicato per individui con danno al DNA, come nel caso di esposizione a radiazioni. Si può utilizzare anche nei casi di danno al DNA o all'RNA derivanti da infezioni virali — ad esempio nell'HIV.

Per fini medici, dunque, il *qigong* alchemico si rivela utile in quadri in cui agisce un fattore familiare o ereditario. Se nella famiglia ricorre il diabete, ad esempio, il *qigong* alchemico può essere una soluzione.

Il danno al DNA include il cancro, e include alcune condizioni virali. Le malattie autoimmuni rientrano in questo medesimo ordine di problemi.

Il limite chiaro è che il *qigong* alchemico non è la pratica da prescrivere a chi presenta un comune raffreddore.

Lavorare sul *jing, inoltre,* significa lavorare sulle ossa, e quindi rafforzare la forza interna, il che rientra nell'ambito marziale. In questa direzione il *qigong* alchemico è affine alla forma di *qigong* del Lavaggio dei Midolli.

Applicazioni spirituali: il divino come presenza interiore

La ragione spirituale del *qigong* alchemico discende dall'orizzonte della scuola Shangqing: il divino si trova dentro di noi. Praticare il *qigong* alchemico vuol dire, in questa accezione, cercare il divino dentro di sé, proiettare la devozione che si riserva nei confronti di un'immagine esterna, per esempio un'icona in una chiesa, verso il sacro presente dentro di sé.

La domanda alchemica è esattamente questa: si può proiettare verso sé stessi la stessa emozione, lo stesso sentimento, lo stesso amore? Si può sentire Dio dal di dentro? Il *qigong* alchemico, in ultima istanza, indica questa direzione.

Alchimia interiore e crescita personale

Crescita personale è un'espressione moderna, applicata al *neidan* può essere utile soltanto se non riduce la pratica a benessere, produttività o realizzazione dell'ego. L'alchimia interiore non promette di rendere una persona più competitiva o perennemente positiva. Chiede di osservare ciò che consuma la vita, di diminuire la

dispersione, di trasformare le passioni e di osservare i fenomeni di identificazione con la forma individuale.

Il suo contributo contemporaneo consiste nel restituire profondità al cambiamento. Il corpo partecipa; la ripetizione conta; il tempo non può essere accelerato indefinitamente; le crisi non sono automaticamente fallimenti; lo stare in quiete non è fuga.

Il criterio finale non è la quantità di sensazioni energetiche, ma una vita più coerente, responsabile e capace di relazione.

Dal cambiamento alla trasmutazione

Il percorso sviluppato in questa tesi cerca di mostrare come il *qigong* alchemico non è definito da un singolo esercizio, da una sensazione di calore o da una promessa di longevità. È un modo di concepire il cambiamento. La trasformazione ordinaria modifica una funzione o una forma; la *trasmutazione*, nel linguaggio della tradizione, tocca il principio da cui la persona organizza la propria esperienza. Per questo la pratica comincia dal corpo e non si conclude nel corpo.

Nella prima parte ho scelto il dialogo per restituire il carattere vivo dell'apprendimento. Yīngxiù non riceve formule definitive. Impara a distinguere attenzione e controllo, simbolo e prova, intensità e profondità. Maestra Qīnglù riporta continuamente la ricerca al respiro, agli appoggi e ai limiti; Maestro Huìdān mostra che le immagini del calderone, del Fuoco e dell'elisir acquistano senso soltanto se trasformano la relazione con la vita. Le due voci sono necessarie: senza corpo il simbolo diventa fantasia; senza significato il gesto si riduce a ginnastica.

La seconda parte ha collocato l'alchimia nel suo contesto, distinguendo *waidan* e *neidan*, documentazione e lignaggio, classici e letture contemporanee. Gli insegnamenti di Jeffrey Yuen sono rimasti il filo centrale, una trasmissione orale moderna che rilegge il patrimonio taoista e medico con una forte attenzione alla coltivazione dello *shen*.

Da essere umano a essere umano autentico

Zhenren, «persona autentica» o «uomo vero», non indica una creatura sottratta alla fragilità, tuttavia non significa neanche obbedire a ogni impulso. Significa piuttosto riconoscere ciò che è essenziale e ciò che non lo è, non essere governati da reazione automatiche, vivere una minore separazione tra la propria natura, la propria coscienza e le proprie azioni.

L’attualità dell’alchimia taoista

Il mondo contemporaneo dispone di strumenti potenti e soffre nello stesso tempo di frammentazione, accelerazione e distanza dal corpo. Lo studio dell’alchimia taoista non vuole essere un ‘amarcord’ nostalgico dell’Oriente antico, ma una ricerca di strumenti che possano rappresentare una possibilità.

Il *qigong* alchemico offre indicazioni preziose: una trasformazione richiede una certa durata; l’attenzione ha bisogno di un recipiente; il Fuoco deve essere regolato; il corpo non è un ostacolo allo spirito; la quiete non coincide con l’assenza di azione.

La sua attualità risiede anche nel limite che impone alla volontà. Non tutto può essere forzato, ottimizzato o risolto dalla disciplina individuale. Il praticante dipende dalla Terra, dalle relazioni, dalla salute, dal contesto e dall’aiuto degli altri. Cielo-Uomo-Terra non è soltanto una cosmologia, è il riconoscimento che l’autenticità nasce all’interno di una rete di connessioni.

Alla fine del percorso, la Pillola d’Oro può essere compresa come un’immagine di integrazione. Non è una sostanza segreta né un potere da esibire. È la capacità, sempre incompleta, di custodire la vita senza trattenerla, trasformare l’esperienza senza negarla e ritornare al mondo con maggiore presenza. Il laboratorio non si chiude quando termina la forma. Continua nel passo successivo.

Conclusioni

- Nell'epoca attuale, caratterizzata da ritmi frenetici, iperattivismo digitale e frammentazione dell'esperienza vissuta, l'Alchimia Interiore e il *qigong* possono rappresentare un **dispositivo di riequilibrio e benessere psicofisico.**
- La società occidentale soffre di un'epidemia cronica di **stress, ansia e *burnout*,** guidata da un'iperstimolazione del sistema nervoso simpatico. Le tecniche alchemiche di respirazione embrionale (*tāixī*) e centratura nel *xià dantien* agiscono direttamente sul Nervo Vago, riducendo i livelli di cortisolo, aumentando la Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV) e restituendo all'organismo la capacità di autoriparazione fisiologica (*rest & digest*).
- **Antidoto alla Dissociazione Digitale e al "Cerebralismo"**. L'uomo contemporaneo vive quasi esclusivamente "nella testa", iper-concentrato su schermi e processi cognitivi astrati, sviluppando una progressiva alienazione dal proprio corpo (*disforia somatica*). Il *qigong* alchemico ripristina la propriocezione e l'interocezione. Attraverso lo spostamento dell'attenzione (*yì*) verso il basso, scarica la pressione cerebro-vascolare, ancora la mente al bacino (*dantien*) e ridona concretezza al radicamento (Rooting).
- **Gestione e Trasmutazione del Disagio Psico-Emotivo**. I modelli occidentali oscillano spesso tra la soppressione farmacologica dell'emozione sgradevole e la sua infinita razionalizzazione analitica, che rischia di rinforzare i circuiti neurali del trauma. Nell'alchimia taoista **si tratta l'emozione come** Energia **grezza da trasformare in positivo**.
- **Medicina preventiva e invecchiamento in salute**. In un sistema sanitario spesso focalizzato sull'intervento d'urgenza e sulla soppressione del sintomo, mancano strumenti di auto-cura sostenibili per la gestione delle patologie croniche e degenerative. La coltivazione dell'Essenza (*jing*) attraverso il movimento lento e la stasi posturale (*zhàn zhuang*) preserva la densità ossea, idrata i tessuti fasciali, migliora l'equilibrio neuromuscolare e protegge le riserve energetiche renali e surrenali, promuovendo una longevità attiva e autonoma.
- Molte persone nella società occidentale cercano un senso di connessione transpersonale e spirituale, ma rifiutano i dogmi religiosi rigidi o i sistemi di

credenze astratti. L'alchimia taoista offre una **spiritualità dell'immanenza e del corpo**: la trascendenza non si cerca in un "aldilà" separato, ma nella percezione diretta dell'Unità (*dào*) e del Vuoto luminoso (*xū*) all'interno della propria anatomia e del momento presente.

- **Sostegno per le professioni di cura e di aiuto**. Medici, psicologi, educatori e caregiver sono esposti in prima linea al trauma vicario e all'esaurimento empatico. Il *qigong* alchemico offre al terapeuta la capacità di creare uno "scudo di presenza" calmo (*fangsong*), permettendogli di rimanere aperto e compassionevole verso la sofferenza dell'altro senza assorbirne la tossicità energetica o prosciugare il proprio *jing*.

Alcune testimonianze

Pratico il *qigong* alchemico da metà novembre del 2022, lo faccio tutte le mattine guardando il cielo e il primo effetto positivo è stato quello di non soffrire più di forti dolori di schiena che avevano fin dall'età di 8 anni nonostante facessi da più di 12 anni pilates. Al di là delle difficoltà iniziali nel memorizzare il movimento, notavo man mano che lo facevo una maggior concentrazione e chiarezza mentale, i benefici sul corpo e i cambiamenti sono stati notevoli. Ma la cosa che mi ha stupito è stata la prontezza di riflessi mai avuta. È raro che non riesca a fare la pratica la mattina e noto la differenza nell'affrontare la giornata con più fatica e meno lucidità, quindi, per me è diventato necessario come respirare. Ringrazio il dottor Negro per avermelo insegnato**.**

[Titti Aprea - Operatrice Shiatsu]

Ho praticato con continuità la Piccola Circolazione Celeste per almeno tre mesi, tutti i giorni; nei mesi successivi l'ho diluita nella mia pratica quotidiana.

I ricordi non sono troppo nitidi, anche perché la memoria delle sensazioni che si affiancano a una pratica particolare si accumula e si interseca insieme a diverse altre pratiche, non strettamente alchemiche, che si sono susseguite nei mesi e negli anni.

Però, se dovessi fare una sintesi di quello che mi ha lasciato quella pratica, direi che è un lavoro sul rilassamento interno del corpo e della mente. Mi rendo conto che oggi la visualizzazione e le sensazioni si mischiano e diventa difficile capire qual è il confine tra le due: una più ricettiva, l'altra più attiva.

Sicuramente, tutto questo si accompagna a una maggiore consapevolezza dei propri stati interni nella loro integrità, corporei e mentali. E forse la sensazione che, in ultima analisi, permane è quella di avere un tempo interno più dilatato.

[Gabriele Baraldi - Insegnante di *qigong* e operatore Shiatsu]

Praticare il *qigong* alchemico ha ridefinito completamente il mio concetto di salute e continua a trasformare la mia vita quotidiana. Prima di incontrare questa pratica, consideravo il *qigong* principalmente come una ginnastica per alleviare lo stress o migliorare la postura. Attraverso questi insegnamenti, ho compreso l'importanza di un dialogo con la mia parte più profonda. Durante la pratica, sento il corpo diventare quasi uno spazio sacro, non si tratta solo di muovere le braccia o respirare, è un lavoro profondo

di trasformazione, ho sviluppato una centratura interiore che mi permette di accogliere le gioie e le tempeste senza farmi travolgere, e una maggiore rapidità nel trasformare. Il *qigong* alchemico, il *qigong* in generale, non è una pratica che si esegue sul tappetino per pochi minuti, ma diventa pian piano con la pratica un modo di essere"

[Chiara Ma`ei - Operatrice olistica]

Dai Classici

«Uscire nel mondo senza smarrire il Centro; mescolarsi alla polvere del mercato mantenendo la purezza della fonte interiore. Questo è chiamato il vero Ritorno al Dao.»

Laozi, *Dàodéjīng*, Capitolo 56

«Il medico mediocre cura la mala3a quando si è già manifestata; il medico superiore previene la malattia prima che insorga. Ma il medico perfetto non cura soltanto il corpo: rigenera lo shen e guida l'essere umano a ritrovare la propria armonia con il Cielo e la Terra.»

Huangdi *Neijing Suwen*, Capitolo 2

«Quando il Cuore è privo di brame e affanni, le nove cavità si aprono da sole. Aprire le nove cavità significa far comunicare il Cielo interiore con il Cielo esteriore: allora non vi è più ferita che non diventi fonte di saggezza.»

Sun Simiao, *Qianjin Yifang* (Prescrizioni d'Oro)

«L'uomo segue la Terra, la Terra segue il Cielo, il Cielo segue il Dao, il Dao segue la Natura (zìrán). Quando lo Spirito ritorna al Vuoto, il Vuoto si fonde con il Dao e l'essere umano ritrova la sua natura immortale.»

Laozi, Dàodéjīng, Capitolo 25

«Il Cuore è il sovrano degli Organi *ed è la dimora dello shen. Se il sovrano è sereno, i sudditi sono in pace; se il sovrano è agitato, i dodici* Organi *entrano nel caos. Chi coltiva la propria natura deve pacificare il Cuore affinché le Cinque Virtù possano risplendere.»*

Huangdi Neijing Suwen, Capitolo 8

«Il canale dumai governa tutti i vasi yang, nasce dalla matrice e risale la colonna. Il canale renmai governa tutti i vasi yin e risale sul ventre. Quando yin e yang si congiungono, il corpo ritrova la sua matrice primordiale.»

Lingshu, Capitolo tt5

«I saggi dell'antichità vivevano in armonia con il Cielo e la Terra, seguivano le leggi dello yin e dello yang, respiravano l'Essenza del Soffio, mantenevano lo shen concentrato all'interno e preservavano la carne in armonia con lo Spirito.»

Huangdi Neijing Suwen, Capitolo 1

«I grandi saggi dell'antichità non insegnavano semplicemente a curare la malattia quando questa si era già manifestata, ma ad alimentare la vita prima che il disordine prendesse forma.»

Huangdi Neijing Suwen

Bibliografia

Boschi, Giulia, «Il vuoto funzionale nella medicina e nel pensiero cinese», in *Caro Maestro… Scrive in onore di Lionello Lanciotti per l'ottantesimo compleanno*, Venezia, Cafoscarina.

Bottalo, Franco, *Il cammino dell'anima in medicina cinese*, Milano, Xenia, 2013.

Bottalo, Franco, *Qi Gong. Basi teoriche per una pratica consapevole*, Milano, Xenia.

Bottalo, Franco - Brotzu Rosa, *Fondamenti di medicina tradizionale cinese,* Milano, Xenia, 2021.

Carlson, Linda E. et al., «*Integrative Oncology Care of Symptoms of Anxiety and Depression in Adults With Cancer: Society for Integrative Oncology-ASCO Guideline*», Journal of Clinical Oncology, 2023.

Chao Pi Ch'en, Trattato di fisiologia e alchimia taoista

Corradin, Maurizio - Di Stanislao, Carlo - De Berardinis, Dante - Bonanomi Fabrizio, *Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo*, Casa Editrice Ambrosiana, 201.

Despeux, Catherine, *Taoïsme et corps humain. Le Xiuzhen tu*, Paris, Guy Trédaniel, 1994.

Di Stanislao, Carlo, «*Alchimia taoista*», materiale divulgativo e didattico sulla trasformazione nella medicina cinese.

Di Stanislao, Carlo, Francesco Deodato e altri, *Il grande libro di aneliti, fragranze e profumi. La clinica degli oli essenziali secondo le modalità della medicina cinese*, Noi Edizioni, 2022.

Di Stanislao, Carlo, *I concetti di magia, fato e destino in Medicina Tradizionale Cinese,* La Mandorla, Anno XXV – Numero 91 – Marzo 2021

Fricke-Comellas, H. et al., «*Exploring the Effects of Qigong, Tai Chi, and Yoga on Fatigue, Anxiety, Depression, and Sleep Quality*», 2024.

Herman, Leta, *The Energy of Love. Applying the Five Elements to Turn Atraction into True Connection*, 2020.

Herman, Leta e Jaye McElroy, *The Alchemy of Inner Work. A Guide for Turning Illness and Suffering into True Health and Well-Being*, Newburyport, Weiser Books, 2021.

Johnson, Jerry Allan, *Daoist Internal Alchemy, Neighing & Weigong Training, The secret teaching of esoteric Daoist magic,* The International Institute of Medical Qigong publishing House, 2013

Johnson, Jerry Allan, *Chinese Medical Qi Gong Therapy*, The International Institute of Medical Qigong, 2002,

Jung, Carl Gustav, *Psicologia e alchimia*, Torino, Bollati Boringhieri.

Maciocia, Giovanni, *I fondamenti della medicina cinese,* Edra Spa, traduzione a cura di Alfredo Jannacci, 2015

Merton, Thomas, *La via semplice di Chuang Tzu. Il Zhen Ren in Zhuangzi,* Paoline Editore*, 2014*

National Center for Complementary and Integrative Health, *Qigong: What You Need to Know*, Bethesda, National Institutes of Health, aggiornamento consultato nel 2026.

Pregadio, Fabrizio, *The Way of the Golden Elixir. An Introduction to Taoist Alchemy*, terza edizione, Mountain View, Golden Elixir Press, 2019.

Toller, Carlo, *Taiyi shengong. Il cambiamento attraverso il Qi Gong*, tesi di diploma in Qi Gong, Scuola di Medicina Classica Cinese, anno accademico 2024-2025.

Yuen, Jeffrey C., *Il Qi Gong alchemico*, video, Roma, aprile 2007, materiale didattico Xin Shu.

Yuen, Jeffrey C., *La Meditazione Daoista*, seminario del 25 maggio 2018, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.

Yuen, Jeffrey C., *La spiritualità nell'antica medicina alchemica sciamanica*, appunti seminario del 5 maggio 2023, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.

Yuen, Jeffrey C., *Qigong per lo yuanqi,* appunti seminario del 10 maggio 2024, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.

Yuen, Jeffrey C., *La pratica del qigong per aiutare il superamento dei traumi fisici e psichici*, appunti seminario del 16 maggio 2025, organizzato dalla Scuola Xin Shu c/o Centro Congressi Cavour, Roma.