

QI GONG Taoista

parte seconda

QG statico

Una delle parole chiave è “*song*”, che significa rilassare, l'altra è “*chen*”, che significa distendere.

fondamenti

Si crede che anche l'uomo, come le piante, assorba l'energia solare, il Qi del Cielo; questo Qi viaggia fino alla terra e di qui, usando l'acqua come un conduttore, risale un alto. E ciò che consente l'assorbimento di questa energia, dei nutrienti raccolti dalla terra, tanto per le piante come per l'uomo, è l'elemento Acqua; l'Acqua genera la vita.

Questo è il motivo per cui, in Medicina Cinese, l'Acqua, il Rene, è stato posto sotto la pianta del piede; R1 rappresenta come l'acqua esce dalla Terra per salire in alto. E come nelle piante, l'Acqua genera il Legno, il Fegato, il solo canale che risale verso il Cielo e termina a BaiHui, l'area dove si ritorna ad aprirsi al Qi del Cielo; e questo è anche il motivo per cui il Fegato è l'ultimo dei 12 canali Principali.

Si può così capire come, per aprirsi al Qi del Cielo, sia fondamentale la capacità di condurre quello della Terra, di attivare l'Acqua e riportare l'energia dalla Terra nel corpo, per farla eventualmente viaggiare fino in cima alla testa, divenendo così più ricettivi al Qi del Cielo.

Così ciò che è fondamentale nella pratica del QG è diventar capaci di radicarsi nella Terra, diventare pesanti e mettere il proprio peso non solo sulle piante dei piedi, ma nel suolo; rilassarsi e concentrarsi sulle piante dei piedi, rilassarsi nella terra. Rilassarsi è rilassarsi nella Terra, non sprofondarcisi ma radicarcisi.

Alla fine ci si può sentire con i piedi come incollati al suolo, questa è una sensazione da coltivare in questa pratica.

Più ci si radica facendo Shiatsu, massaggio, agopuntura, meno si consuma la propria energia, meno si assorbono le negatività del paziente, più la propria azione diviene efficace dirigendo l'energia della terra sul paziente.

Quando si diventa capaci di rilassarsi nella Terra, questa invia la sua energia, quella della Terra e quella dell'Acqua, lungo i tre Yin delle gambe, che convergono nella regione del DDI; quando l'energia emerge qui questa regione diventa calda: l'Acqua, che è stata

contenuta dalla Terra (controllo), quando viene generata in questa zona diventa Yang, genera il Legno, che a sua volta genera il Fuoco.

Si avverte così una sensazione di calore al DDI, significa che si è attivato il Fuoco; a questo punto si può passare ai canali delle braccia, questi non raccolgono dalla terra, sono lassù in cima. Occorre prima avere il fuoco opportuno, senza fuoco non si può cucinare, non si può trasformare, creare. Non è solo questione di quanto Jing (*da cucinare*) si ha a disposizione, ma anche di quanto fuoco si può disporre (*per cucinarlo, trasformarlo*), fuoco che viene dalla generazione del Legno.

Così si sta in piedi finché i tre Yin delle gambe non si incontrino nel DDI, che diviene caldo; si sta generando Acqua(Jing) e la si vuole conservare; occorre non dissipare il Jing che si sta sviluppando, (*che a sua volta genererà il Fuoco*) necessario per ottenere il calore.

Questo fa sì che possa avvenire “*hua*”, la trasformazione; più a lungo si resta in questa sensazione di calore, più arriva quello che è chiamato “*jing hua*”, trasformazione del Jing in Qi; poi arriverà quella del Qi in Shen, poi dello Shen in Vuoto.

Tutte le altre cose, come muovere le braccia, servono solo a intrattenere la mente; questo è fondamentale: diventare molto radicato e sentirlo, entrare nel suolo; così si agisce sul suolo e la terra risponde con la sua energia, porta questa sensazione di calore nei piedi e la sua energia nel DDI.

Alcuni si sentono torturati in questa posizione, ma non vi è in realtà nulla di impegnativo nel rilassarsi e nel lasciarsi andare; ma la mente è in conflitto, poiché non si è abituati a riposare in piedi, in piedi si cammina e per rilassarsi ci si sdraia. Così la mente è confusa e dice alle ginocchia di fare qualcosa, e queste tremano, o si contraggono i muscoli delle cosce, e così ,via. Tutto questo viene dalla mente, non dal corpo, anche se sembra il contrario.

Così per intrattenere la mente si può dondolare da tutte le parti, oscillare, ruotare su se stessi; ma solo se la mente si annoia, altrimenti non ve ne è bisogno. Fondamentale è inspirare ed espirare, poi vi si può aggiungere qualsiasi movimento, quello che si fa con le mani ha poca importanza, queste guidano il Qi, non lo possono raccogliere (*ma la mente pensa alle mani e non alle gambe e non si annoia*). Qualunque movimento si faccia diviene privo di significato, puro esercizio di stretching, se non vi è la sottostante raccolta del Qi.

E' come quando si è molto deboli, il corpo accuserà stanchezza e ci costringerà a riposare. Quindi stando in piedi diamo al corpo una possibilità di riposare, ma può risultare difficile se il corpo riposa e la mente no.

La mente crea distrazioni; il solletico sul naso, pensieri inopportuni, ci mostreranno che è così. Quando non si è più nel corpo, ma distratti dalla mente o dall'esterno, il corpo comincia a tremare perché si sente a disagio, cerca di uscire dal rilassamento. La stessa cosa succede con la meditazione

Nella meditazione si comincia tenendo gli occhi chiusi, alla fine si aprono ma e come se non vedessero; nel Qi Gong si tengono gli occhi aperti e si chiudono a poco a poco.

Per respirare e radicarsi non è necessario un tempo speciale, lo si può fare anche mentre si fa altro, *che non distolga troppo l'attenzione*, assumendo la posizione corretta e radicandosi.

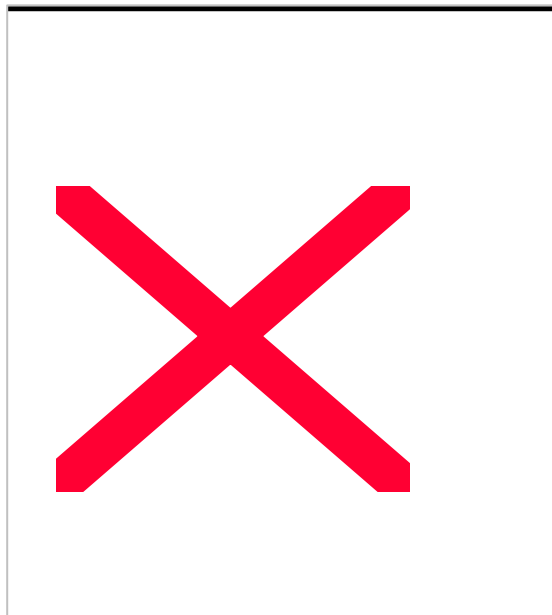
Una volta raccolto il Qi, poi lo si può proiettare, sugli altri o su di sé, usarlo per la trasformazione; questa è coltivazione di sé. Non si prende nulla dall'esterno, anche se si raccoglie il Qi; è l'unica disciplina in cui si fa con quello che si ha, senza andarlo a prendere altrove. E' la più importante disciplina di autoguarigione che vi sia.

Per curare la propria salute sono più importanti i primi due livelli: essere capaci di raccogliere il Qi e raggiungere uno stato di quiete.

fondamenti del QG alchemico

Lo Yang del Cielo (Tian), associato alla luce (>del sole e della luna), scende sulla Terra (Di), associata all'oscurità, che la accoglie ed assorbe; quindi la rende disponibile all'umanità. Così Cielo e Terra danno nascita all'Umanità.

Lo Yang, che è Fuoco, viene assorbito e contenuto dallo Yin, che è Acqua; dall'acqua che è nella Terra. Così Fuoco ed Acqua danno nascita all'Umanità.



Per acquisire l'energia che, scesa dal Cielo, risale dalla Terra dobbiamo imparare ad assorbire il Qi dalla pianta dei piedi e farlo risalire all'interno del corpo. Ecco perché alla base di ogni tipo di QG vi sono tecniche per ottenere questo. Questo è anche il motivo per cui il Canale dei reni inizia sotto la pianta dei piedi, a YongQuan (R1).

Quando il Qi sale dalla pianta dei piedi dà nascita ad un rinnovamento dell'Umanità, rappresentato con il Legno.

Nei tempi antichi osservavano la natura; come la pianta assorbe la luce del sole e l'acqua dalle radici, dando luogo al verde della vegetazione.

L'Energia del **Legno** è quella che prende l'Acqua e la fa risalire al Cielo. Per questo il Meridiano di Fegato deve finire al capo (Du20), per consentire questo ritorno al Cielo.

Questa è la base dell'**Alchimia**, la trasformazione del Fuoco e dell'Acqua. Si porta il Fuoco in basso, fa evaporare l'acqua che sale in alto, in forma gassosa, diventa ancor più leggera, eterea, e diventa Shen.

Questi sono i 3 stadi della trasformazione alchemica.

Lian Jing Hua Qi praticare il Jing per trasformarlo in Qi

Lian Qi Hua Shen praticare il Qi per trasformarlo in Shen

Lian Shen Hua Xu praticare lo Shen per trasformarlo in Vuoto

Questo avviene con l'apertura di Du Mai 20, o di quella dell'ultimo chackra, dipende dal contesto in cui si parla.

Questa trasformazione dal basso in alto è associata al Legno; Legno è anche Hun, che conserva le incarnazioni passate, così si trasforma questo Hun che diventa l'ultima incarnazione (questo è anche chiamato illuminazione). Così il ruolo dell'alchimia, Dan Zhu, è quello di coltivare i tre campi, Dan Dien, per trasformarli sino al vuoto. La pratica del QG comporta di portare il Fuoco sotto l'Acqua per avviare queste trasformazioni (del Jing in Vuoto, attraverso le tre tappe)

Tutti i sistemi di QG portano attenzione in primo luogo al DDI, anche attraverso **posture** orientate in questo senso. Si vuole portare al DDI e quindi far salire in alto nel corpo; l'unico modo per farlo è tenere leggermente flesse (non tese) tutte le articolazioni, anche la colonna e controllare il coccige, tirandolo in dentro (avanti). Il primo raccoglie nel DDI e il secondo fa salire lungo DuMai; Du1 ha un impatto diretto su Du20. Mentre spingo il coccige in avanti la testa va leggermente indietro; il respiro va sempre al DDI.

Il respiro va nel Dan Dien Inferiore (Energia Celeste) e gonfia la zona. Si crea così un campo energetico, a cui si può attingere, e vi si porta la mente. Praticando a lungo basterà poi pensare a questa regione e automaticamente il Qi andrà in quella zona.

Per aiutare la concentrazione vi si portano le mani sopra o davanti. Quando lo si fa senza un movimento visibile si parla di Jian Chong, apprendimento della postura o pratica statica.

Il corpo che sta in piedi rappresenta un'antenna tra Cielo e Terra; la postura ne rappresenta il tipo; l'antenna poi attraverso il tipo di respiro potrà venir sintonizzata su vari canali di percezione, darà diverse percezioni del mondo. Respirare lentamente, rapidamente o trattenere equivale a sintonizzarsi su diversi canali.

Queste percezioni possono essere usate per curare, sviluppare capacità psichiche, o per discipline come le arti marziali; possono essere pericolose se non fatte in modo appropriato.

L'Energia legata a queste percezioni è quella del **Legno**, che sale, controlla il Qi/Sangue/Hun, va nel Midollo e nel Cervello e apre verso l'Illuminazione.

Il Fegato ha effetto sugli occhi, consente di vedere il futuro (lo Hun contiene passato, presente e futuro), e quindi di avere visioni e premonizioni. Ma dà anche accesso al passato, consentendo l'acquisizione di poteri psichici

Il Legno controlla anche muscoli e tendini ed è per questo che chi pratica arti marziali è in grado di assorbire i colpi portati senza danno.

Legno è anche rinnovamento, proiettato dal palmo delle mani, dagli occhi, dal pensiero consente di guarire la gente.

Tutti diversi usi del QG (*e quindi diversi stili, diverso modo di sintonizzarsi*)
E così anche se la pratica è sbagliata, i problemi che ne nascono riguarderanno probabilmente il Legno.

Praticare troppo Qi Gong è pericoloso come esporre una pianta al sole per troppo tempo; non è vero che più si pratica e meglio è. Inoltre il Qi Gong non è per tutti, alcune piante non amano il sole.

Occorre capire se stessi *e adottare la pratica adeguata alla propria situazione*.

Quando si pratica troppo o **se la pratica è sbagliata** solitamente si hanno sintomi relativi al **Legno**; quello più frequente è costituito dal **Vento**: tremori più o meno forti. Spesso sono dovuti al QG che sta liberando i blocchi presenti; si potrebbe anche pensare che dipendono dal rilassamento dei muscoli; l'importante è che siano di breve durata, altrimenti significa che si sbaglia pratica.

Alcuni stili imitano o inducono questi tremori con apposite tecniche, nella convinzione di rendere possibile lo sblocco energetico più rapidamente. Ad esempio impongono al muscolo la contrazione o l'estensione, mantenendola molto a lungo; poi il rilascio può far sperimentare il tremore, lo spasmo.

Sono tutti modi diversi di capire la teoria desumendone esercizi coerenti; una volta capita la teoria si può creare il proprio Qi Gong. Ecco perché vi sono migliaia di QG.

Si prende il Fuoco, si fa salire da R1, si raccoglie nel D.D.I. , iniziando a sentirlo caldo; il Fuoco permette la combustione (trasformazione) del Jing e per questo nella pratica seria del Qi Gong si raccomanda di non avere attività sessuale, che disperderebbe il Jing.

E' d'altronde molto comune che all'inizio, portando il Fuoco nel D.D.I., aumenti il desiderio sessuale

Quando si inizia a sentire questo calore nel D.D.I, è molto importante la **regolazione del fuoco** (*come in cucina o in una reazione chimica*): se la temperatura è giusta, si sente l'energia salire; se è troppo forte l'Energia sale ma si proietta fuori; se il Fuoco è troppo basso il Qi si muove, ma poi va verso il dorso, irrigidendo la parte bassa della schiena.

L'alchimia è un affare molto serio, occorre star bene attenti a graduare il Fuoco.

Se si sentono sensazioni nella schiena, significa che il Fuoco è basso, che probabilmente non si attinge e non si fa salire il Qi con continuità e in modo adeguato. Per far salire il Qi ci si può stirare in alto, attingendolo dalla Terra per farlo salire: ad esempio salendo in alto durante l'inspirazione prima di ridiscendere giù durante l'espirazione.

Allo stesso modo, se si è deficitari di Yang o vi è la presenza di Freddo, si usano esercizi che pompino più Yang dalla Terra o che lo facciano salire meglio, elongando

verso l'alto l'intero corpo; questo ovviamente sarà controindicato per ipertensione o eccesso di Yang.

Se invece si ha troppo Yang (capogiri, grandi ondate di caldo), si porta giù il Qi con esercizi che “fan cadere”, come piegarsi verso il basso, picchiare i piedi con forza flettendo le gambe per radicare di più, tutto indica l'intenzione di spingere nel terreno.

Alla base del QG vi è quindi questa duplice possibilità: assorbire dalla Terra e far salire, per poi riportare giù alla Terra. Una volta capito questo è possibile cambiare ogni giorno la postura, adeguandola alle esigenze del momento.

ALCHIMIA INTERNA

Fuoco e Acqua (Jing) si mescolano
e al tempo giusto
con la giusta temperatura
il coagulo viene distillato
qualcosa di molto leggero e sottile sale
verso uno stato gassoso (Qi-Shen)

ALCHIMA ESTERNA

Portare il Fuoco a contatto col piombo
Mercurio e piombo si mescolano
con la giusta temperatura
il coagulo viene distillato
qualcosa di molto leggero e sottile sale
vi si unisce realgar ed ematite
inizia la trasformazione in oro

L'oro, come lo Shen, è incorruttibile, eterno, è la vera essenza che è parte di ciascuno di noi. L'alchimia, filosoficamente, rappresenta il trovare questa parte di se stessi così preziosa, cioè chi sono io. E quando si è arrivati a conoscere davvero questo, chi si è, allora anche se si muore non ha più importanza, ecco l'immortalità.

Se si chiudono gli occhi e ci si chiede “dov'è la mia YuanQi?”, qual è la risposta? Non teoricamente, ma dove la si sente adesso? Dove si trova il proprio se, osservare se stessi e trovare la propria sorgente. Purtroppo molte persone, quando chiudono gli occhi e guardano a (in) se stessi, non trovano nulla; anche se sono vivi non hanno il senso di dove sia la loro sorgente; sono come morti viventi.

la Pratica

Per focalizzare l'attenzione sul DDI, portare le mani sull'addome, sotto l'ombelico; il pollice appoggia sull'ombelico, l'indice su Ren4, il mignolo su ST30. La zona contenuta tra i due pollici e indici è considerata corrispondere al DDI, nell'ambito del QG. In questo modo le mani contattano tre dei Qi Mai di prima generazione; il Du Mai viene attivato tramite il coccige (Du1).

Poiché la nostra coda è rivolta al nostro interno e non è più possibile volgerla al cielo, l'uomo volge al cielo Du14, Da Zhui; è quindi importante che la schiena non sia ingobbita, altrimenti questo non è più possibile.

- assicurarsi che ginocchia e anche siano leggermente flesse.

La zona inguinale (Hua) è dove spesso all'inizio si hanno problemi. Si chiama Hua perché è dove i cambiamenti accadono. Se questa zona non è in grado di ricevere il Qi, la pratica non sarà pienamente fruttuosa.

- le ascelle devono essere aperte
- respirare prendendo dalla Terra e inspirando nel DDI; espirare indietro alla Terra sempre dal DDI

Inspirando si espande l'area sotto le mani e si prende dalla Terra, espirando l'area si svuota e si ritorna alla terra; dentro e fuori, dentro e fuori. L'energia sale nella bassa schiena, converge nel basso addome, quindi ritorna alla terra. Segue il percorso di Yang Qiao Mai, Dai Mai, Yin Qiao Mai; al tempo stesso si sostengono anche Ren Mai, Du Mai, Chong Mai (*credo tramite il Dai Mai*); quando il respiro va nella bassa schiena attiva il coccige.

Inspirando nel Dai Mai si consente ai reni di prendere il Qi; in alcuni stili grattano con i piedi il suolo, meglio farlo con la mente.

Ci si può sentire stanchi, anche se questa è una postura rilassante; ci si può muovere un po', cambiando posizione, scrollando mani e piedi, ma senza muoversi troppo o camminare; quindi riprendere.

Per sentire meglio il respiro del Dai Mai ci si può piegare in avanti, mettere le mani in zona lombare, per sentire questa zona espandersi e svuotarsi.

potenziamento raccolta Qi

Quello che si vuol ottenere con la respirazione precedente è non solo di sentire il calore nelle mani, nei piedi o nel corpo in generale, ma nel triangolo tra le dita; questo significa avere la giusta regolazione del fuoco. Se non accade, per ottenere più calore occorre pompare con più efficacia il Qi dalla terra.

Questo può essere fatto sollevando leggermente i talloni, ginocchia flesse, durante l'inspirazione, così da radicare maggiormente la pianta del piede; durante l'espiazione appoggiarsi nuovamente sui talloni. Quando si porta il peso sulle piante, non sollevare il baricentro, ma piegare le caviglie e le ginocchia, senza alzarsi.

- Il movimento è solo dei talloni, non coinvolge testa e spalle.
- Mentre i talloni si sollevano il coccige spinge in giù, così si attivano tutti i punti Jing pozzo.
- Pensare ai propri piedi come a una pompa che aspira acqua dal terreno.
- Portando il peso sulle piante e sul coccige si inspira, ritornando si espira.
- Lo si farà 9 volte.

Si inspira, quanto più possibile, portando il peso in avanti; quindi espirando si torna in dietro e i talloni si appoggiano al suolo, cercando di collegarsi col terreno il più possibile. Il movimento segue il respiro naturale.

E infine si può deglutire il respiro, al colmo dell'inspirazione; si deglutisce, quindi si espira.

Questa pratica serve a compattare il Qi in basso. Più si compatta, più si carica la batteria. Questa pratica fa parte del **Nei Gong**, che si occupa di compattare il Qi; comprende molte tecniche di concentrazione, anche fisica, come strizzamenti e simili. Si carica molto la batteria e quando si lascia andare esplode; molto usato nelle arti marziali, meno utile per curare o per la coltivazione di sé.

- Gli inguini si rilassano, consentendo all'antenna di sintonizzarsi correttamente
- Le reazioni sono dovute alla WeiQi; se il sudore è appiccicoso si sta ripulendo l'Umidità dal corpo
- Se il calore è nel petto, anziché nel Riscaldatore Inferiore, significa che vi sono troppi pensieri in atto; in questo caso il respiro sale e si blocca al petto.
- Semplicemente radicarsi nella Terra; ogni volta che giunge una distrazione, radicarsi nella Terra.
- Sentire il calore nella pianta dei piedi è bene, significa che si sta pompando energia Yang dal suolo. Anche calore alle mani o alla 7° vertebra sono seni frequenti di una pratica efficace.
- Qualcuno porta avanti i talloni, la caviglia non lavora; sono le ginocchia che guidano il movimento, scendono piuttosto che salire (quando ci si muove in avanti).

Se lo si fa correttamente si comincia a sentire caldo alla pianta dei piedi, alle ginocchia, e infine al DDI; poi lo si può portare anche al DDM, lo si farà in seguito.

- Il Qi (Yang) sale lungo le zone Yang delle gambe (laterale e posteriore) e scende lungo quelle Yin (anteriore e mediale)
- La visualizzazione del percorso del Qi è lungo i canali di cui si è parlato prima, dal basso al DDI.

Una volta imparato a praticare attingendo dalla Terra, si può fare lo stesso **attingendo da un albero**; in questo caso si attiva il DDM. Ci si mette di fronte all'albero, braccia aperte al livello del petto, verso il tronco dell'albero.

Si è come un'antenna, si possono attivare i canali della Terra o quelli dell'albero, eventualmente anche quelli del Cielo, per ricevere da lui.

L'energia viene diretta al DDM, soprattutto in caso di malattia: problemi di cuore, respiratori, un cancro al seno, e così via. In questi casi è opportuno praticare con l'albero. Si scelgono alberi sempreverdi, se possibile, perché sono sempre vivi.

Questo se si è ammalati. Ma la base di ogni QG resta sempre la respirazione renale; per imparare l'alchimia si parte sempre dal piombo, il Jing.

Solitamente ci si radica non direttamente al suolo, ma attraverso interposti mezzi che a lui riconducono (come il filo di terra che porta a terra). Per questo è ottimo praticare sulla spiaggia, *è forse il collegamento più diretto possibile*, qui è più facile raccogliere il Qi.

muovere il Qi

La tecnica base è un metodo di aprire e chiudere (fare la palla), che consente raccogliere il Qi durante la chiusura e di farlo muovere durante l'apertura.

Per praticare questo metodo occorre aver già effettuato il rilasciamento delle articolazioni e liberato la circolazione della WeiQi, che si manifesta con senso di calore e sudorazione. Se anche le mani non diventano calde può essere a causa di un blocco a livello del collo, che può essere liberato con l'esercizio di "cristalli nelle vertebre cervicali".

Per la sua pratica veder il capitolo "Raccogliere e muovere": con le mani posizionate davanti al DDI, si avvicinano e si allontanano le mani tra di loro, con le ascelle aperte; i palmi sono sempre affacciati; nel maggio 2005 lo ha mostrato con le mani che si avvicinano a palmi affacciati e si allontanano con i dorsi affacciati. Quando le mani si chiudono si inspira, questa è la fase in cui si raccoglie il Qi; quando si aprono le mani si espira, questa è la fase in cui si muove il Qi.

Si ricorda l'importanza di immaginare di stringere davvero qualcosa, una palla; così l'intenzione diventa forte e il pensiero diventa realtà. Se la mente è forte, anche il pensiero è forte, la mente crea la realtà.

Questo metodo può essere praticato anche con le mani a livello del DDM, con le differenze di efficacia esposte in seguito. In questo caso mentre le mani si chiudono si espira; mentre si aprono si inspira.

KaiHeFa - metodo di aprire e chiudere

Kai = aprire; He = unire, chiudere; Fa = metodo. Un aspetto fondamentale è che la mente sia focalizzata a muovere le mani; che si senta il Qi uscire, aprendo, e ritornare indietro nel corpo, chiudendo.

Così si ottiene il risveglio del Qi e alla fine lo si riporta indietro al DDI; si riporta indietro il calore accumulato, lo si sente ritornare nell'ombelico. Così si ottiene quello che è chiamato HuoHa, il fuoco nel tempo (fuoco programmato, che dura); questo è la base per praticare la trasformazione, Hua, del Qi; è la base della pratica dell'alchimia.

I tre Dan Dien

Il **DDI** è quello che fa riferimento al fisico, alla struttura; è coinvolto nel trattamento di problemi fisici. Ha a che fare con cambiamenti fisici, qui si ha l'occasione di cambiare il Jing. Questo significa cambiare la struttura della persona, la sua costituzione, l'anatomia fisica.

E' anche la sorgente delle propria energia, anche se la fonte ultima è la Terra. Così si raccoglie Qi dalla terra e lo si rende disponibile alla persona, immagazzinandolo nel DDI. In questo modo non si consuma il proprio Qi anche quando si proietta il WaiQi, diversamente si è presto esausti, spremuti.

Il **DDM** fa invece riferimento agli aspetti psicoemotivi, allo Shen; in caso di una sua turba sarà il torace ad essere più contratto e si muoverà il Qi da questo DD. E' più legato alle emozioni.

Occorre anche divenire consapevoli di quale zona del corpo, quale dei tre DD, si impiega durante il respiro, ognuna ha un suo significato.

Il DDI è lo spazio del Jing, della fisicità; non è solo lo spazio del radicamento, ma anche quello di chi si rifugia nel fisico, trovando l'impegno intellettuale o emotivo troppo difficile, o di chi non riesce a superare l'aspetto fisico; ad es. molte persone nei paesi sottosviluppati respirano con l'addome non perché siano radicati, ma perché hanno problemi di sopravvivenza che non consentono di passare allo stadio successivo.

Camminare a piedi nudi sul terreno attiva spontaneamente il respiro addominale, camminare sul pavimento o sul cemento delle strade invece il respiro si allontana dalla terra, così si respira soprattutto con il torace.

Il DDM è lo spazio delle emozioni, sentimenti, pensieri; il respiro si orienta qui quando si è coinvolti soprattutto con essi.

Raramente si respira con il DDS, il terzo occhio, anche se è possibile; il respiro lo apre e lo attiva.

Utilizzare il Qi

Ora si spera di essere giunti a sentire questa palla tra le mani; il passo successivo è quello di utilizzare questi Qi, che dalla Terra, attraverso R1 e tutto il corpo è arrivato alle mani, per fare una pressione Shiatsu, per pungere, per fare un massaggio, anche per emetterlo a scopo terapeutico. Questo potenzia grandemente la propria azione e consente di non affaticarsi, svuotarsi durante la pratica, ma anzi di uscire dal trattamento pieni di energia.

Successivamente è possibile sentire il proprio Qi, sentirlo muovere attraverso le mani e lungo di esse; occorre essere recettivi ed averi un'intenzione sicura, forte; è ancora più importante essere rilassati, altrimenti non si può sentire nulla (anche non essere scettici). Quando si avverte tensione, questa spesso è nelle spalle, e non è possibile ottenere un flusso regolare nel QG se le spalle non riescono ad aprirsi, e assieme ad esse tutte le articolazioni; all'inizio è facile avere molte tensioni attorno alle spalle, questa è l'articolazione che più spesso blocca il flusso del Qi.

Qi Gong medico

Con questo termine si considera la capacità del terapeuta di raccogliere il Qi dalla terra, guidarlo sino alle mani, quindi emetterlo verso alcuni punti o aree del cliente per ripristinare la sua circolazione energetica o tonificare parti in Deficit.

La prima parte, raccogliere e muovere il Qi, non è tipica di questo QG, ma è il fondamento di ogni tipo di QG; le successive sono più legate alla guida ed emissione del Qi a scopo terapeutico.

MISCELLANEA

La saliva è un elemento dello Yin, così si deglutisce quella saliva per nutrire lo Yin e il Sangue, si crea del materiale grezzo. Il Qi raccolto si condensa trasformandosi in saliva, anche il risultato della raffinazione del Qi (torbido) spesso si trasforma in saliva; questa è un materiale grezzo che deglutito diviene la base per Yin e Sangue.

reazioni

Durante la pratica facilmente si hanno sensazioni; *alcune sono segno del progredire della pratica, altre di una pratica da correggere*. Per modificare queste sensazioni basta modificare la postura, o il respiro, o la focalizzazione della consapevolezza. Se non cambiano, allora è il QG che sta cercando di liberare qualche blocco; facilmente si sentirà la zona molto tesa e dolente, qualche scrollata aiuta a smuovere.

Durante la pratica risulta abbastanza frequente una sudorazione media, il corpo si sta liberando dalle tossine, dal calore intrappolato, si ripulisce. In una disciplina che

muove il Qi, si richiede che tutto ciò che blocca il fluire del Qi venga eliminato, che il Qi stesso liberi il suo cammino da questi ristagni. Solo i QG molto Yin non hanno questo effetto.

E' normale che la pratica produca cambiamenti, come si è già visto a proposito della sua influenza sui movimenti del Qi; se causa una reazione avversa, può anche risolvere il problema (modificando le tre componenti); il problema e la soluzione sono entrambi nell'ambito del QG.

Occorre osservare, molti non osservano e chiedono aiuto ad altri ad altri.

scopi diversi

Occorre un buon insegnante che guidi ognuno al QG più appropriato; per questo è importante conoscere la teoria del QG. Ad es.:

- se si è deboli si cercherà di raccogliere il Qi, e si faranno davvero pochi movimenti con gli arti;
- se si hanno eccessi si sarà più interessati a muovere che a raccogliere il Qi, così vi saranno molto movimenti degli arti;
- per raffinare il Qi, usandolo per scopi spirituali o psichici,
- se si vuole proiettare il Qi per curare, si raccoglierà il Qi del Cielo, per muoverlo, raffinarlo e quindi donarlo agli altri.

Sono tutti scopi diversi, che richiedono diversi tipi di QG.

Ad es. chi vuole imparare la telepatia e la telecinesi deve aver già superato i primi tre livelli.

Ming Men

Davanti l'ombelico, dietro MingMen; praticando in modo corretto a lungo si apre, e la spina dorsale letteralmente esce in fuori.

La maggior parte delle persone ha la zona lombare in dentro, sia quando sta eretta che quando si china; quello che si vuol fare muovendo in coccige (*in dentro*) è di trar fuori MingMen. Anche quando ci si siede solitamente la zona lombare rientra, si vuole invece che resti fuori.

Muovendo opportunamente il coccige MingMen si apre, allora lo Yang può risalire lungo la colonna; all'inizio questo non è desiderabile, occorre prima raccogliere e raccogliere, poi si farà salire. Per cui, anche si insegna l'esercizio per aprirlo e far salire, non deve essere praticato, continuando con la raccolta sin quando non si è raccolta una quantità sufficiente di Qi nel DDI, sin quando non si sente calore al DDI.

Quando si ha queata sensazione di calore si può aprire MingMen e portare su lo Yang, ma non lo si può fare senza portar su anche lo Yin. Così si raccoglie lo Yang, si muove lo Yin, MingMen è aperto, e il Jing inizia a trasformarsi in Qi. E se il Qi è troppo, lo si riporta giù, con la seconda parte dell'esercizio.

Quando MingMen è aperto si può sudare molto, poiché tutto quel Calore spinge le cose fuori.

cristalli cervicali

Se vi sono **cristalli nelle vertebre cervicali** (si sente come sabbia che scricchiola durante i movimenti), devono essere rotti. Prendere un respiro profondo (toracico), tenere il fiato, prendere ancora fiato, quindi ruotare il collo verso l'area bloccata, sinchè non è più possibile tenere il fiato, quindi lasciar andare. Si usa il fiato per rompere questi cristalli, che sono di acido lattico nei muscoli; si rende così possibile liberare il Calore intrappolato. Questo significa anche che non sono le articolazioni ad essere interessate, ma i muscoli attorno all'articolazione, cioè WeiQi e TM.

Inspirare attraverso il naso, prendere un altro respiro e ruotare il collo sinché non si può più trattenere il fiato, espirare dalla bocca; ripetere ruotando il collo nell'altra direzione. La prima inspirazione raccoglie il Qi, la seconda lo muove.

Ruotando la testa molto lentamente si possono sentire scricchiolii; focalizzare l'attenzione su quella zona e continuare a muovere avanti e indietro in quella zona sino a che la situazione cambia.

Il collo è una zona che molto spesso blocca l'accesso del Qi al DDS; questo è il motivo per cui le finestre del cielo sono sul collo e aprono gli organi di senso.

Se vi è un'ernia, farlo in modo lento e gentile; in questo caso il secondo inspiro, quello che muove, è il più importante.

sessualità

Si è già visto come durante la pratica del QG sia meglio astenersi dall'attività sessuale che comporta la dispersione del Jing. Il contrario non consente di progredire verso stadi più alti di pratica, si resta bloccati al livello in cui si sta praticando sesso.

Ovviamente il discorso è diverso se il QG è usato per risolvere turbe sessuali e non per l'alchimia.

Il Jing in fondo è un Qi estremamente concentrato, che può essere estratto, durante l'attività sessuale, dal proprio partner a proprio beneficio. Quando si è sessualmente eccitati vi è un sacco di Fuoco che si muove nei Reni; questo muove il Jing, ecco la Dong Qi, che può essere assorbita dal partner durante il rapporto sessuale.

Sebbene vi siano libri che illustrano tecniche per fare ciò, Jeffrey non lo consiglia e nel taoismo sono considerate pratiche eretiche. Il sesso dovrebbe essere uno scambio di amore, non venir usato per carpire energia al proprio partner.

Durante la pratica, il risveglio del Fuoco nel DDI spesso ha l'effetto di risvegliare il desiderio sessuale, di risvegliare tutta l'attività sessuale; può anche essere considerato l'equivalente del Viagra. Così può essere utilizzato per trattare l'impotenza o l'infertilità.

mestruazioni

Sono viste anche come un processo attraverso il quale liberarsi di XieQi interne (calore, freddo, tossine, ...); praticare durante questo periodo aiuta a ripulire o a espellere gli accumuli. In altre situazioni può essere controproducente; ad es. in caso di forte sanguinamento il QG aggiunge Calore, che potrebbe bloccare il flusso o renderlo emorragico.

Se si è sani, o vi sono accumuli, o eccessi (di XieQi interne), si può praticare durante le mestruazioni.

Se vi è qualche Deficit, la pratica va evitata.

In fine non è obbligatorio fare QG assolutamente ogni giorno; come vi sono periodi di digiuno dal cibo, vi possono essere periodi di digiuno dal nutrirsi col respiro, il periodo mestruale può essere uno di questi.

cancro

Il QG non tratta il cancro, può trattare persone che hanno un cancro; funziona per alcuni e non per altri. La terapia base è lo “hop pop breathing”, le cui vibrazioni attivano il livello della YuanQi.

Anche usando gli aghi o il massaggio si utilizzeranno tecniche di vibrazione, per lavorare sul livello della costituzione; quella proposta è una tecnica di vibrazione del respiro. Inoltre l’iperventilazione che la accompagna porta coscientemente il corpo in stato di stress, che attiva la YangQi (*che viene attinta dal livello Yuan attivato dalle vibrazioni*); questa distruggerà i tessuti cancerosi.

L’attenzione e il respiro verranno poi portati nel DD in cui si trova la zona in cui si trova il cancro: DDI per ovaie, utero, prostata,; DDM per fegato, pancreas, mammelle, Il successo dipende molto dal tempo dedicato alla pratica, solitamente almeno tre ore al giorno, anche suddivise in molte piccole parti se il paziente è molto debole.

Nel QG il successo dipende dalla durata della pratica, non dalla quantità di esercizi diversi che si fanno; come in agopuntura o shiatsu non dipende da quanti punti si trattano, ma da come si conoscono i punti trattati (*e intenzione*).

Inspirare dalla bocca ed espirare dal naso è molto importante quando si hanno malattie gravi.

allergie ai metalli

I metalli conducono l’energia e trattengono le cariche, così se vi è esuberanza di WeiQi si può verificare una reazione allergica. (anche metalli liquidi, come quelli di deodoranti e simili).

L’oro non provoca alcuna reazione, spesso anche il rame, soprattutto perché drenano il Qi verso il basso, nei Reni; gli aghi d’oro sono considerati tonificare la YuanQi poiché riportano la YangQi nei Reni.

CONSIDERAZIONI MIE

Riassumendo i 4 stadi

0 – Rilassare le articolazioni, aprirle, così da consentire la libera circolazione della WeiQi; questo provoca sensazioni di calore e di vario tipo, anche movimenti: di oscillazione, avanti e indietro ma anche in tutte le direzioni, vibrazioni e torsioni. Lasciarle avvenire ma in modo consapevole, andando verso la consapevolezza del proprio corpo. Le sensazioni, anche dolorose, aiutano a sentire quale parte del corpo è tesa, dove è il blocco; focalizzare la propria attenzione lì per sbloccare, liberare (Questo è già 2-muovere).

Le articolazioni più importanti per la circolazione del Qi sono le ginocchia e le spalle; aperte queste anche le anche possono aprirsi; perché questo avvenga occorre aver prima rilassato le articolazioni minori.

Il calore che si sente è calore patologico, che si libera grazie alla circolazione della WeiQi; rilassandosi ci si dovrebbe sentire più freddi.

Una volta riempite le articolazioni la WeiQi ritorna al luogo da cui emerge, le dita, dando le sensazioni che si provano; la sua circolazione lungo il corpo provoca i movimenti.

1 – Il Qi può essere raccolto dalla Terra attraverso R1 in posizione statica con oscillazione controllata, consapevole, con movimento dolce di tutte le articolazioni, che lo attiva; questo stimola anche i punti di convergenza dei Distinti, si suda ancora di più.

Può essere raccolto con le apposite camminate, una delle quali stimola la produzione dello Yin.

Tutto questo è grandemente potenziato dal respiro renale; fornisce questa energia ai Reni affinché supportino la Milza ad operare le sue trasformazioni; questo respiro è fondamentale per supportare la Milza.

2 – Questo Yang non solo provvede ad attivare i Reni e a arricchire il corpo di Qi, ma lo fa anche circolare, lo attiva e gli fa spezzare blocchi e ostruzioni, trasforma l'umidità e libera i passaggi. Può essere guidato dall'intenzione dove si sentono i problemi; può essere guidato alle mani che lo usano per la terapia,

Quando viene emesso dalle mani su di sé o su di un altro, si parla di QiGong Medico.

3 – La trasformazione dell'umidità e lo sblocco delle ostruzioni esprimono già l'azione di raffinare il Qi

Con il Respiro renale i Reni supportano sia la Milza che lo Stomaco; questo in modo alchemico è cucinare il Qi grazie al respiro (attingendo dalla terra lo Yang che scalda l'Acqua del Rene); questo è raffinare il Qi, che diventa così un nutrimento prezioso per tutto l'organismo.

Così il respiro renale aiuta non solo a raccogliere, ma anche a raffinare il Qi nei Reni; contraendo ombelico o perineo durante l'inspirazione, si invia l'energia sessuale ai Reni per la raffinazione, ottenendo lo stesso risultato

4 – Per la crescita spirituale e la cura degli altri (QG medico, non so se qui o nel 3).

STATICO

- *rilassamento delle articolazioni che consente libera circolazione di WeiQi, che le riempie per poi tornare da dove emerge (dita). Questo provoca le sensazioni (Calore = Xie che si libera) e i movimenti del corpo; portarli dallo spontaneo al consapevole. Spontaneo buono per problemi TM e Div.*
- *Raccolta del Qi dalla Terra, con dondolio controllato (consapevole), con le camminate opportune.*
- *Respiro renale potenzia l'azione dei Reni nel raffinare il Qi organico con questo, generando un nutriente prezioso per tutto l'organismo. Contrarre ombelico o perineo porta il Jing sessuale ai Reni per questa raffinazione.*
- *Il tutto deve poi essere diffuso, sempre col respiro (o guidato con l'intenzione dove serve). Forse la piccola circolazione è un caso specifico di questo (usando il raffinato del Jing).*
- *Mentre circola non solo nutre, ma inizia a raffinare il Qi, da solido a gassoso, dissolvendo le ostruzioni e gli accumuli, trasformando l'umidità e i Tan in saliva che, digerita, diventa Qi e Xue, e altro.*

sessuologia

Lo statico con respiro renale e contrazioni praticato durante il sesso, che attiva il Jing e lo Yang, fa sì che lo Yang organico attivi i reni nel trasformare il Jing sessuale (in saliva? in Yin e Yang? in nutrimento speciale? in Qi che trasforma e sblocca?); il tutto inserito nel contesto precedente dello "statico".

Eiaculazione come mestruo, lo Yang sale, attiva la formazione dello Yin (Jing), che nutre lo Yang, che da poi agitazione e irrequietezza, sino a che questo Yang accumulato si sfoga facendo muovere il Jing ed espellendolo. Usare questo Yang per trasformare il Jing e farne muovere i prodotti = sessuologia.