



**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
MEDICINE  
INTEGRATE**

**PER FAVORIRE UNA PIU' PROFONDA CONOSCENZA DELL'INSEGNAMENTO DEL  
MAESTRO LI XIAOMING NEL TEMPO, HO PENSATO FARE COSA GRATA AGLI  
STUDENTI Più GIOVANI RECUPERANDO E RIPORTANDO, TALVOLTA  
BREVEMENTE COMMENTANDO, I CONTENUTI DI STAGES CONDOTTI DAL  
MAESTRO MOLTI ANNI FA' . NE TRARRO' BREVI PARAGRAFI, SOTTOLINEANDO  
I CONCETTI PIU' SALIENTI.**

**CONTENUTI DEL I° STAGE DI QIGONG SALUTISTICO  
TENUTO IN BOLOGNA, APRILE 1997  
RACCONTATI E COMMENTATI DA CLARA MELLONI  
PRIMA PARTE**

Il maestro nell'esposizione si propone di essere conciso per permetter al più presto agli allievi di mettere in pratica gli insegnamenti e giovarsene (*e già in questo primo approccio si sottolinea la vocazione principalmente PRATICA del qigong. Il maestro ha sempre sottolineato come non sia importante SAPERE il qigong, quanto praticarlo*)

Esordisce ponendo la domanda "Che cos'è il qigong?", e lo definisce una disciplina tradizionale cinese sviluppatasi fin prima della scrittura tra la gente comune e che poi già in epoca precristiana si è strutturata in opere scritte, frutto dell'esperienza di saggi quali Laozi e Zhuangzi. Negli ultimi 2000 anni, poi, si è sviluppata in modo ricchissimo, a partire dai fondamenti dettati dai grandi taoisti

....ma....in concreto??? (*ed ecco tornare l'animo pragmatico cinese....*)

In concreto il suo contenuto si articola negli aspetti delle tre "regolazioni":

- 1) regolazione del corpo, 2) regolazione del respiro, 3) regolazione della mente/cuore.

Didatticamente, inizia considerando la regolazione del corpo, che si ottiene attraverso due grandi categorie di tecniche:

- A) tecniche di rilassamento, quiete e pace e,
- B) esercizi per raggiungere l'equilibrio.

Per chiarire quale sia lo scopo di queste tecniche, introduce la spiegazione di *yinyang*, grandi categorie che, semplificando, riconduce l'uno all'aspetto della attività, funzionalità, capacità del corpo vivente (*yang*) e l'altro all'aspetto fisico, concreto, manifesto della persona (*yin*)  
Spiega come l'unione di queste due grandi categorie sia imprescindibile nel corpo vivente: esse si sostengono a vicenda, pertanto, a una lesione di una parte, corrisponde una lesione della categoria opposta. Regolare il corpo, perciò, significa portare a un equilibrio gli aspetti fisici e quelli psichici e spirituali della persona. Prosegue poi con diversi esempi per spiegare meglio questa reciprocità delle due componenti, sottolineando come la MTC ( Medicina Tradizionale Cinese) tenda sempre a regolare entrambi gli aspetti: quello fisico/organico e quello psichico/spirituale. Informa che attraverso le pratiche di quiete si nutre soprattutto lo yin, mentre le pratiche dinamiche riportano *yinyang* all'equilibrio. In questo modo, si ottiene completa efficacia dalla pratica! ( riporta l'esempio dell'ipertensione, per la quale la cura può avere tempi lunghi col qigong ma anche risultati persistenti e ampi su tutto l'organismo, senza effetti collaterali dannosi)

Quindi (*prima informazione da tenere in considerazione nell'avviare la pratica*), regolare il proprio corpo significa **regolarne gli aspetti *yinyang*, riportandoli all'equilibrio** espresso dal **Taiji**, che rappresenta l'unione imprescindibile tra i due aspetti, che formano un unicum.

Il maestro allarga poi il respiro del ragionamento logico condotto fino a ora, sottolineando come l'essere umano, con i propri aspetti *yinyang*, sottostia alle leggi della natura espresse dal taiji.

Aprire a un concetto non così banale e non così accettato dalla mentalità occidentale: cioè che ogni persona ha una relazione molto stretta con le entità naturali: il sole, la luna, le stelle.....il nostro pianeta.

Pertanto, regolare il proprio corpo significa certo regolare il proprio *yinyang*, ma regolarli rispetto all'ambiente, cioè al sistema macrocosmico, perché le dinamiche del sangue e dell'energia nel

corpo umano e le dinamiche della luna e del sole sono in un rapporto strettissimo ( *si apre, come capite, un ampio spazio di considerazioni su **come** stiamo al mondo. Come consideriamo la natura attorno a noi. Come sia falsata l'ottica predatoria sviluppata negli ultimi secoli nei confronti della natura e dell'ambiente, come non sia solo argomento poetico o illusorio ma sia una esigenza urgente e imprescindibile per la vita ricondurre il nostro stare sul pianeta a una alleanza, a un legame rispettoso e grato per quanto dalla natura viene offerto. Il taoismo ci dice, senza nessun dubbio, che il nostro yinyang va regolato sullo yinyang del macrocosmo, e solo così giungiamo a regolare il nostro corpo. Risulta evidente l'ampiezza dell'effetto di una nostra vera messa in pratica del qigong* )

Per spiegare meglio questo legame tra la nostra piccolezza e le energie del sistema universale, il maestro introduce un altro concetto importantissimo sia per la pratica del qigong sia per l'esercizio della medicina taoista. In termini moderni potremmo dire che introduce il concetto di **cronobiologia**. Cioè di come sia diversa la condizione del corpo in momenti diversi dell'anno, del mese e del giorno. Pertanto, di come sia opportuno anche utilizzare modalità diverse nella pratica, a seconda delle necessità del corpo e del momento temporale in cui ci si trova.

*La cronobiologia sviluppata dalla raffinata osservazione degli studiosi taoisti è assai complessa e studia l'andamento di energia e sangue nel corpo umano in relazione a numerosi aspetti, stagionali, astronomici etc.....*

La conoscenza più fruibile riguarda la correlazione con le energie della stagione e con le diverse ore del giorno ( per i cinesi, 12 doppie ore nelle 24)

Il maestro suggerisce pertanto di prendere confidenza con le correlazioni tra energie degli organi e orari per scegliere in modo più adeguato la propria attività di pratica, perché ( *e qui riemerge la mentalità squisitamente pragmatica* ), la pratica giusta condotta nell'orario giusto risulta estremamente più efficace e fruttuosa di un tempo di pratica condotto, magari a lungo, in un orario meno adatto, perché le energie presenti in natura possono sostenere e rafforzare le esigue energie presenti nel corpo umano. Questo come conferma pratica del fatto che il nostro microcosmo è specchio che riflette lo stesso ordine e le stesse regole seguite dai corpi celesti nell'universo.

Per mettersi più facilmente in relazione col macrocosmo che ci sostiene e ci nutre, oltre a scegliere gli orari migliori per la pratica a noi necessaria, serve il **rilassamento**.

Anche il concetto di "rilassamento", come considerato dall'ottica taoista, ha bisogno di un approfondimento. Si intende infatti non tanto, non solo, un rilassamento del corpo ma anche un rilassamento della mente e dello spirito. Imparare a rilassarsi prevede anche tecniche e esercizi. Non viene considerato un rilassamento, per esempio, lo svago che si può provare in una passeggiata tra le vetrine, attratti da mille sollecitazioni visive, uditive, sociali. Non è considerato rilassamento la frenesia di un intenso sforzo fisico, condotto per allentare le tensioni accumulate o per soddisfare il raggiungimento di un obiettivo sportivo. Regolare il corpo vuol dire, per il qigong, compiere una attività appropriata, condotta fino alla condizione di benessere e fino al raggiungimento di un rilassamento che coinvolga ogni cellula del corpo. Così si regolano le secrezioni ormonali, la circolazione capillare del sangue, l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti. Compresi quelli cerebrali, che vanno sottratti all'attività continua e frenetica, riportati a una condizione di calma e benessere per recuperare la condizione originaria.