



**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
SECONDA PARTE**

IL maestro prosegue nel trattare le TRE REGOLAZIONI parlando della **regolazione del respiro** (tiao xi). Tutti respiriamo e ciascuno ha la propria modalità e attraverso il qigong si può influire sulla respirazione, rendendola più adeguata e ottenendo risultati positivi per la salute. Attraverso il qigong, infatti, si è scoperto come poter arrivare a muovere l'energia originaria, la *yuanqi*, nel corpo.

(Poiché si tratta di un primo stage, iniziale, destinato a allievi principianti, il maestro apre un'ampia parentesi per spiegare la natura della yuanqi ed il concetto di "cielo anteriore". Questo è stato spesso lo stile del maestro Li: non ha mai dedicato giornate di corso "intitolandole" ad un argomento ma, mano a mano, sorgendo l'esigenza di spiegare concetti indispensabili per progredire e comprendere, il maestro apre parentesi, talvolta ampie e corpose, per introdurre quanto serve a capire....Ricordo agli allievi attuali, inoltre, che in passato abbiamo avuto il privilegio di corsi più lunghi di quelli attuali: due giorni, talvolta anche tre giorni e mezzo! Questo permetteva di entrare in argomenti complessi senza timore di doverli troppo semplificare, o troncare....)

La *yuanqi*, spiega il maestro, è energia originaria presente nel "cielo anteriore", cioè legato a un aspetto ereditario. A quanto possono trasmettere i genitori. La quantità e qualità della *yuanqi* condiziona lo stato di salute della persona, che può mantenerla attraverso il nutrimento, il riposo e la respirazione. Nella vita, si opera un continuo consumo di *yuanqi*, tuttavia il consumo può essere più o meno veloce e intenso.

La *yuanqi* è definita dal taoismo come "la forza che sostiene dalla base tutta l'attività della persona", anche se esiste una doppia relazione (*qui si introduce un concetto non così ovvio al nostro pensiero occidentale, abituato a vedere i processi e la storia come percorsi lineari, in cui a un fatto ne succede un altro in uno svolgersi, appunto, lineare. Nella mentalità cinese/taoista, lo sguardo è sempre attento alla circolarità dei processi, in cui il legame tra gli elementi interessati non solo coinvolge anche molti altri elementi non protagonisti, ma mostra sempre l'aspetto della reciprocità, della bidirezionalità dei fenomeni.*).

Infatti, si dice anche : **"il cielo anteriore sostiene il cielo posteriore, mentre il cielo posteriore nutre il cielo anteriore"**.

Nella vita concreta, in cui ci muoviamo nella dimensione del cielo posteriore, attraverso il nutrimento, l'aria respirata, l'acqua...etc possiamo nutrire la nostra *yuanqi* e mantenerne inalterata nel tempo la funzione di spinta interna. Nelle condizioni ideali, secondo i calcoli taoisti, una persona potrebbe vivere (in salute!) 120 anni. Questo normalmente non accade perché eventi esterni (traumi, clima, alimentazione, inquinamento...) ed interni o comportamentali (patologie, cattive abitudini...) depauperano in modo veloce o massiccio la *yuanqi* che ci è data in dotazione alla nascita. A fronte di un "destino celeste", dato a ciascuno con una quantità di *yuanqi*, l'esito concreto nella vita dipenderà molto dall'**uso** che ciascuno avrà fatto (o potuto fare) della propria energia originaria. Pertanto, è importante usare le energie di cielo posteriore per mantenere, nutrire, rinforzare la *yuanqi* di cielo anteriore. Il qigong è un **metodo** utile per sfruttare al massimo questa potenzialità di mantenimento e di recupero! E uno degli strumenti più efficaci e semplici per agire in questo senso è proprio la **respirazione**.

Normalmente, le persone compiono circa 14 atti respiratori al minuto. Spesso la respirazione è irregolare, contratta, sospesa o accelerata. Il primo passo nella regolazione della respirazione sarà quella di renderla **equilibrata**, con uguale durata di inspirazione ed espirazione.

La respirazione dovrà poi, progredendo, diventare via via più **sottile**, (perciò invisibile e impercettibile all'esterno), penetrante fino alle singole cellule, **profonda** fino a coinvolgere tutta la capacità polmonare .

Senza operare forzature nel tentativo di “controllare” la respirazione, semplicemente iniziando a considerarla, ad osservarla, in modo naturale essa si modificherà. Inizierà a scendere il numero di atti respiratori al minuto, e ciascuno di essi sarà più ossigenante e permeante di quanto non fossero, prima, le più numerose respirazioni. **Non deve MAI essere forzata la respirazione**, pena il sentirsi male. Essa deve sempre mantenersi spontanea. Il progresso nelle qualità indicate di frequenza (che andrà riducendosi) , di sottigliezza e profondità sarà graduale e progressivo, fino a giungere alle 4- 2 respirazioni al minuto.

Questo è possibile se si opera la “regolazione” del respiro nella quiete.

Quando la respirazione rallenta fino alle 2 respirazioni al minuto, si innesca una modalità respiratoria del tutto particolare, chiamata dai taoisti “**respirazione fetale**” , poiché ricorda le caratteristiche del respiro proprie del feto nel grembo materno: respiro che non impegna l'apparato respiratorio ma che coinvolge l'intero organismo, che nella vita fetale è una entità molto quieta e tranquilla.

Nel momento in cui si innesca la respirazione fetale, ci si accorge di come nel corpo si accenda un fenomeno che coinvolge ogni cellula e gli epiteli, in sincronia col respiro polmonare. Ogni poro della pelle seguirà questo movimento lentissimo. Si instaura una modalità chiamata dai taoisti “respirazione che controlla gli spiriti”, cioè così sottile da arrivare a controllare entità non materiali.

Questo permetterà di attivare e trasformare le proprie capacità in modo non comune. SI potranno aprire e chiudere in modo volontario le “porte” energetiche del corpo, potendo così regolare l'equilibrio proprio nell'aspetto sia macroscopico che microscopico (cellulare)

Questo è un livello molto avanzato di pratica, che i taoisti hanno sviluppato osservando il comportamento in natura di animali che arrivano ad età anche millenarie (alcuni rettili, tartarughe).. *(Essendo questo un corso iniziale, destinato a principianti, il maestro cerca di vincere l'incredulità comprensibile di parte dell'uditorio di fronte ad affermazioni di sviluppo di capacità non comuni, mostrando direttamente, sulla cute del proprio avambraccio, il fenomeno di volontaria apertura e chiusura dei pori della pelle, resa evidente da un fenomeno di orripilazione o distensione dei singoli pori a seconda della fase respiratoria condotta dal maestro. Il maestro spiega come, potendo operare una apertura e chiusura volontaria all'esterno, ugualmente lo stesso si possa operare all'interno. Il movimento sulla pelle è solo una manifestazione visibile del movimento energetico interno operato con la respirazione)*

Dalla pelle, spiega il maestro, si può far uscire o entrare ciò che necessita. Si controllano le entrate e le uscite, si mette in comunicazione in modo efficace l'interno con l'esterno. Comunemente, questo metodo viene utilizzato per assorbire energia dall'ambiente.

Quando si è allenati, diventa un movimento spontaneo, automatico.

Ciò che conta, per portar a questo livello il respiro, è entrare **nell'atteggiamento giusto**.

Riuscire a entrare nella giusta dimensione, permette poi di regolare le proprie energie interne in modo molto efficace, utile per affrontare anche patologie importanti e portarle a miglioramento. Indispensabile è proprio l'ingresso in un atteggiamento quieto, positivo, costante nel tempo, fiducioso e privo di pretese. Costanti nella pratica, consapevoli che un lungo cammino chiede la pazienza di tanti passi.