



**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 PIU' GIOVANI RECUPERANDO E RIPORTANDO, TALVOLTA
BREVEAMENTE 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**

TERZA PARTE

Il maestro prosegue nella spiegazione delle TRE REGOLAZIONI affrontando TIAO XIN, la regolazione del cuore. Specifica subito che regolare “il cuore” ha un significato che va molto oltre l’aspetto organico: si tratta infatti di regolare la mente e lo spirito: Si tratta di liberare la mente da ogni affanno, da pensieri che generano angoscia, regolare le proprie aspettative, le esigenze...portando l’interiorità a una situazione ottimale di calma. Solo così si è presenti davvero nella vita e nelle azioni che si conducono. Nel qigong esistono numerose tecniche che conducono il cervello a una condizione di pace, permettendo di trasformare le preoccupazioni e di far nascere una nuova persona in noi, riducendo i pensieri distruttivi e dannosi e attivando reazioni positive alle difficoltà della vita. In queste tecniche spesso si fa ricorso all’immaginazione, immedesimandoci in un fiore che sboccia, in un bimbo che gioca, in un filo d’erba che riluce nel sole: questo rilassa e permette sintonia con l’ambiente. Regolare il cuore significa praticare qigong in modo spensierato e felice, rimanendo con la semplice percezione dell’energia, lasciando scomparire il corpo materiale. Si entra in risonanza con la natura e, quando la mente/cuore è nello stato corretto, compare il taiji. Il Tao è la legge di natura, la legge di trasformazione e cambiamento del sistema universale, che ha una sua dinamica. Tao è la via: via che unisce tutto. Quando, praticando, svilupperemo e dinamizzeremo l’energia originaria entro il nostro corpo, e lo yinyang sarà diventato stabile nella sua dinamica, comparirà l’entità energetica visibile, sempre più sferica e ordinata. IL moto della energia originaria nel corpo vivente si manifesta nel fenomeno biofisico dell’”aura”, che manifesta la “luce originaria”. L’energia originaria poi, modificandosi e aumentando la velocità di moto, emette suoni, “suoni originari”. SI manifestano, perciò, le tre variabili della vita: Energia originaria, Suono originario, Luce originaria. Questo è il vero frutto della regolazione del cuore, che permette di mettersi in contatto con la natura. Qigong è movimento dell’energia: una volta trovata e percepita, l’energia va riordinata. Quando si pensa qualcosa, nel cuore, si va a osservare come l’energia si muove a quel pensiero. Se il moto si confonde o si blocca, quel pensiero non va seguito. *(Mi ha sempre molto colpita il concetto di “pulizia” che i taoisti insegnano relativamente ai moti più intimi del nostro pensiero e della nostra affettività. Non si tratta di un giudizio morale o etico su quanto emerge nella nostra mente – e questo richiama la sapienza spirituale occidentale, che dice che io non sono il mio pensiero, perché quanto nasce in me affronta poi la mia libertà di accettarlo o rifiutarlo-. Secondo l’insegnamento taoista, si tratta di osservare come il pensiero che albergo nella mente e che coltivo influisce sul moto della mia energia. Se le permette di fluire armonicamente, è un pensiero sano, armonizzato con il Tao. Se al contrario la ostacola, la ingarbuglia, è un pensiero di cui liberarsi, perché fa male innanzitutto a me. Mi allontana dall’armonia del Tao. Certamente, a perseguirlo mi conduce a malattia, perchè “ogni patologia nasce dal qi”)*

Il maestro prosegue nel corso presentando la tecnica, elementare quanto basilare, del TIBAO.

TI BAO (abbracciare la palla)

(Il maestro presenta questa tecnica come compendio delle tre regolazioni spiegate teoricamente.)
E’ una tecnica che si pratica preferibilmente in piedi ma che può essere usata anche da seduti o sdraiati, qualora le condizioni fisiche non permettano una prolungata stazione eretta. Si sta in piedi senza esercitare alcuna forza, con le ginocchia leggermente flesse. Le braccia stanno piegate a mezzaluna con le mani all’altezza della vita, in una posizione armonica, non troppo alte, non troppo flesse, come se si abbracciasse una grossa palla di vapore, delicata e leggera. Il corpo è

completamente rilassato e non si sbilancia né si flette in nessuna direzione, il capo è eretto come sostenuto da un filo appeso al cielo, col naso allineato all'ombelico e la lingua leggermente appoggiata al palato, così da sbloccare l'occlusione della mandibola e permettere a un leggero sorriso di affiorare e distendere i muscoli del viso. Tipicamente, questa postura condurrà a un certo indolenzimento delle braccia nel principiante, e spesso renderà manifesti disequilibri, determinando disturbi proprio negli organi o nelle aree corporee sedi di patologie. Si tratta in questi casi di essere perseveranti, praticando anche solo pochi minuti al giorno, fino a veder scomparire ogni disagio e dolore nella pratica. Nel Tibao si possono esercitare tutte le tecniche di rilassamento che si considerano utili, per disporre il fisico a lasciar scorrere l'energia senza ostacoli ed espellere e eliminare ogni dolore e ostruzione. *(tutto questo, come regolazione del corpo)*

La respirazione è normale, spontanea, pur se si perseguono gli obiettivi già espressi per la regolazione del respiro.

Terzo aspetto fondamentale è la concentrazione di mente e spirito. Ci si concentra sulla palla, che ha la caratteristica di essere molto leggera e di attrarre verso l'alto, fino a indurre una sensazione di galleggiamento (pratica già avanzata). La percezione di estrema leggerezza del corpo allenta tutte le disarmonie e attenua ogni disturbo.

Un passaggio successivo nella pratica di questa tecnica (che non ha confini di profondità) sarà dato dalla percezione del movimento che la palla inizierà a manifestare, con una rotazione che ha la caratteristica di seguire l'andamento del pensiero, in modo molto libero, fino a fondersi col corpo e divenire parte di noi stessi: si percepisce il moto della propria yuanqi. Si arriva a praticare quell'unità energetica rappresentata dalla forma del Taiji, che risulterà chiaramente visibile.

Tibao è tecnica elementare ma permette di sperimentare che il qigong è cosa senza limiti.

All'inizio, si abbraccia la palla, ma lo scopo della pratica è un rilassamento che ci permetta di abbandonare ogni fardello, di trasformarci in un'altra persona. Progredendo nella pratica, le sensazioni saranno via via diverse, fino a percepire la fusione con la natura, con l'universo intero!

La yuanqi attivata permette di mantenere un equilibrio esterno/interno, in continuo adattamento. Poterne vedere la luminescenza durante la pratica, permette di avere una personale "spia" della propria situazione energetica. L'affievolirsi della luminosità, la perdita di ordine nel movimento, possono essere segnali per correggere la pratica o lo stile di vita, segnali del venir meno dell'equilibrio interno. Abbracciando la palla si abbraccia e si contiene la propria energia, impedendone la dispersione.

Nella pratica del Tibao, dunque, si attivano tre livelli di percezione: una percezione esterna del qi, poi una percezione interna e, infine, in modo del tutto spontaneo, la percezione del sistema.

Secondo la MTC il cielo e l'uomo sono una cosa sola, l'uomo non è che una parte del tutto, quindi, se nel mondo naturale si verificano grandi cambiamenti, di riflesso anche nell'uomo si osserveranno cambiamenti analoghi. La pratica permette di percepire il cambiamento esterno.

La sequenza, nella pratica, è: partendo dal nulla, dall'assenza (wuji), si giunge al massimo della grandezza (taiji). Si giunge a uno spazio senza limiti.

Pertanto, nella pratica la forma è abbastanza libera. Quello che si cerca, senza ossessività o pretesa, è la percezione del qi, che andrà poi governata. Spia della buona pratica è il benessere che si genera.

Il maestro procede poi alla proposta di altre tecniche, tra le quali i cinque animali, per fornire strumenti atti a regolare il corpo, pur sottolineando come le tre regolazioni, nella pratica, si sviluppino contemporaneamente, l'una supportata dall'altra.