

La via del qi gong

Non è certo impresa facile descrivere in un breve articolo che cosa è il qi gong e come utilizzarlo per il tiro con l'arco, ma vale la pena di tentare, non fosse altro nella speranza di suscitare in alcuni un interesse da sviluppare successivamente per un percorso personale. Partiamo dal significato della parola stessa e già sorgono le prime difficoltà, sia in termini di traduzione vera e propria, sia per la doverosa e necessaria introduzione al pensiero medico cinese. Il termine qi che viene oggi tradotto in "energia vitale" può significare anche respiro, alito, mentre Gong rappresenta il concetto di pratica o di esercizio. Si può pensare grazie a questa traduzione ad una tecnica di respirazione, ma questo a nostro parere è assolutamente riduttivo. Il qi gong (pronuncia ci gung) in realtà è l'attuale definizione di una serie di antichissime discipline datate più di duemila anni, che consistono in un triplice controllo di: postura fisica, respiro e attività mentale. Già qui viene spontaneo il primo parallelismo con l'attività arcieristica.

Di fronte al bersaglio

Quando ci poniamo di fronte al bersaglio per prima cosa aggiustiamo la posizione, poi regoliamo il respiro e concentriamo la mente sul raggiungimento del nostro scopo. Vale a dire che la freccia sarà accompagnata dai nostri movimenti, dal respiro e dalla mente. Proprio come il qi gong si propone di fare con l'energia vitale: il qi. Il qi gong appartiene all'ambito delle cosiddette

"discipline di lungavita" cinesi, che hanno l'obbiettivo di portare gli esseri umani oltre le proprie abituali possibilità utilizzando le risorse biopsichiche latenti. Dal 1955 inoltre il qi gong trova applicazione pratica come disciplina terapeutica in alcuni ospedali della Cina. Il successo ottenuto nel combattere molte patologie croniche ha portato rapidamente alla sua diffusione nelle strutture pubbliche nonché allo sviluppo di un'indagine approfondita sulla materia. A partire dagli anni '60, in seguito ad un Congresso indetto dal Ministero della Sanità a



Shanghai sono stati effettuati molti esperimenti di ricerca scientifica sul fenomeno qi gong. Tali esperimenti si tennero principalmente negli Istituti di medicina nucleare e di fisica delle alte energie annessi alle università di Pechino e Shanghai. I risultati sono piuttosto incoraggianti e nella speranza di stimolare un approfondimento ne riporterò alcuni. Naturalmente gli esperimenti furono effettuati con grandi maestri di questa disciplina che basandosi sulla pratica costante aumentarono le proprie potenzialità. Se ad un primo livello si arriva ad estendere il controllo volontario solo ad alcune attività fisiologiche autonome, con anni di esperienza i grandi maestri di quest'arte riescono ad assimilare l'energia vitale, il qi, direttamente dall'ambiente per poi proiettarlo all'esterno così da ottenere effetti pre-determinati. Questa energia che viene prodotta e che risulta essere direzionabile prende il nome di waiqi. Dobbiamo alla professoressa Gu Hangen e alle sue ricerche la prima scoperta tangibile sull'esistenza di tale energia. Ai maestri di qi gong veniva chiesto di dirigere l'energia waiqi attraverso l'imposizione delle mani ad una distanza di circa 20 cm dal corpo dei pazienti i quali venivano sottoposti a una serie di controlli durante l'esperimento. Si scoprì così che la forte componente infrarossa di tale energia aveva un effetto di risonanza sul corpo. In un normale individuo infatti le modulazioni d'intensità nell'emissione di raggi infrarossi



PROFESSIONALITÀ,
PRECISIONE,
VELOCITÀ.
IL SEGNO DISTINTIVO
CHE GARANTISCE
LA VOSTRA
IMMAGINE!!!



PATCH

CREA IL TUO MONDO

Indirizzato a gruppi, società sportive ed aziende. Mandateci il vostro logo oppure lo stemma e vi realizzeremo un campione gratuito. Forniamo inoltre l'abbigliamento, gagliardetti, adesivi, pin (spille), teloni da campo, torche transfer su abbigliamento, decorazioni per automezzi. Il tutto anche per piccole quantità!!!

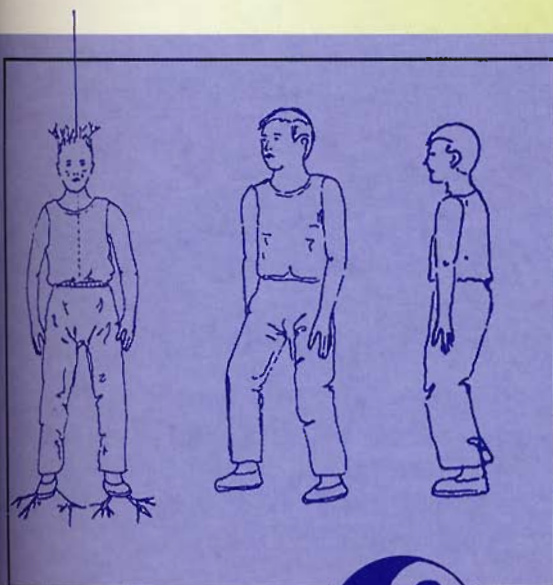
RICHIEDETE IL CATALOGO

Per informazioni rivolgersi a:

**GRANDI STEFANO
E C. S.N.C.**

Via A. Einstein, 22
40017 San Giovanni
in Persiceto (Bo)
Tel. & Fax 051/827884
<http://www.grandistefano.com>
E-mail: info@grandistefano.it





La posizione fondamentale del qi gong è quella dell'albero. Provando a rimanere fermi e rilassati stando serenamente tra cielo e terra ci fa capire che la vita dell'albero non è tanto facile, almeno quanto mantenere la calma davanti ad un bersaglio.

non supera il 10 per cento, mentre i maestri di qi gong raggiungono variazioni di ampiezza dell'80 per cento. I pazienti sottoposti a tali emissioni, nella zona trattata, risultano ricevere le stesse variazioni d'ampiezza di infrarossi registrate. Negli esperimenti svolti su paraplegici, oltre alla misurazione della componente infrarossa, si possono rilevare contrazioni involontarie della muscolatura e in particolare degli sfinteri. Oltre a questo effetto risonanza, ottenibile dall'emissione di waiqi, sono estremamente interessanti i risultati delle trasformazioni in atto in un maestro di qi gong durante la pratica. Si registra infatti un aumento del ritmo alfa ed uno spostamento di frequenza dall'area occipitale a quella frontale, con comparsa anche del ritmo teta considerato patologico negli adulti in stato di veglia. Senza alterare lo stato di quiete, nei maestri si verificano dei picchi di intensità delle onde cerebrali che porterebbero comunemente a convulsioni e svenimenti. Negli

elettroencefalogrammi dei praticanti di qi gong appare un aumento di coerenza delle onde cerebrali con un conseguente maggior ordine e incremento di energia, il che porta ad un aumento di ampiezza delle onde cerebrali sino a quattro volte superiore alla norma. Potremmo quindi dire che il qi gong sia una tecnica che genera un aumento di ordine, di coerenza e quindi di potenza. Un po' come nel raggio laser, la cui potenza non deriva tanto da una maggiore alimentazione quanto dal fatto che si tratta di una luce coerente a frequenza unica, senza differenze di fase.

Un campo magnetico superiore

Anche nell'acqua sottoposta ad emanazione di waiqi si riscontra un aumento d'ordine e di polarizzazione con un rafforzamento conseguente della struttura molecolare. I maestri di qi gong hanno inoltre nitide percezioni parafisiologiche e presentano un aumento dei quanti di

energia emessa dal corpo, ad un campo magnetico, superiore da 2000 a 10.000 volte quello normale. Non credo che sia facile raggiungere la maestria del qi propria dei maestri cinesi ma una semplice, umile e costante pratica del qi gong può portare all'ottenimento di grandi risultati. In quest'epoca attraversata da una New Age con frange sempre più discutibili, appare comunque forte la voglia di comprendere l'equilibrio corpo-mente con i suoi meccanismi. Il pensiero analitico proprio del mondo occidentale ha generato nel tempo una medicina sempre più specialistica dotandola di macchinari sofisticati di indagine diagnostica ma perdendo di vista l'uomo nella sua globalità. Grazie alla recente scoperta della psico-neuro-immuno-endocrinologia ha preso invece vigore anche da noi una visione più olistica dell'uomo anche in campo medico. Molti paroloni difficili per spiegare che il corpo e la mente sono indissolubilmente collegati e che solo attraverso l'armonia di moltissimi fattori opposti fra loro si ottiene l'equilibrio che è l'unica possibilità di un buon funzionamento dell'organismo. Questo ci rimanda al principio di equilibrio fra yin e yang, il famoso dao che molti conoscono che è alla base del pensiero filosofico cinese. Quali quindi per noi le applicazioni pratiche del qi gong? Oltre ad un effetto generale di accresciuto benessere psico-fisico, ad un aumento delle difese immunitarie, lo si può utilizzare per migliorare le prestazioni sportive ottimizzando l'uso delle nostre risorse fisiche e mentali. Mi sono dilungata nello spiegarvi che cos'è il qi gong, ma in questo primo articolo è stato necessario ed ora vi spiegherò il primo esercizio di base.



ARCIERIA TRADIZIONALE DI POLETTI CELESTINO

Importatore esclusivo

degli archi Ungheresi della ditta Kassai, distribuiti in 8 modelli e particolari finiture.

"Entra anche tu nella cultura, nella storia e nei profumi dell'oriente."

38060 Loc. i Carozeti, 28 - Mattarello (Trento)
Tel./Fax 0461/945648 - Cell. 0335/6787701



Imparare a fare l'albero

La prima posizione è fondamentale. Non solo ci introduce al concetto che tutto nasce dalla calma, ma sarà sempre la base dei livelli più avanzati. Distanziate i piedi raggiungendo l'ampiezza equivalente a quella delle spalle (proprio come per tirare). Cercate poi di sentire i vostri piedi ben piantati a terra come fossero radici di un albero. Le braccia vanno tenute rilassate lungo i fianchi con le spalle abbassate. Le ginocchia sono leggermente piegate, ma non irrigidite. Saranno rilassati anche l'addome e i fianchi, permettendo così il raddrizzamento della parte inferiore della spina dorsale. Bisognerebbe poi immaginare di essere appesi ad un filo posto all'apice della testa. Dovreste avere la sensazione di affondare rilassando tutto il corpo mentre siete sostenuti da questo filo immaginario. A questo punto dopo aver controllato che tutte le parti del corpo sono rilassate, sposteremo la nostra attenzione sul respiro. Inspirando ed espirando dolcemente attraverso il naso cercheremo di far scendere il respiro verso il basso dilatando l'addome durante l'inspirazione e con-

traendolo in fase di espirazione. Dalle ginocchia in giù siamo radicati verso il basso mentre dalle ginocchia in su ci ergeremo come alberi restando tranquillamente in questa posizione fra cielo e terra. Semplicissimo no? Tutto qui? Provate a farlo e poi giudicate se è così facile. Nella maggioranza dei casi all'inizio della pratica si riesce a stare fermi solo per pochi minuti e spesso tutt'altro che rilassati! Il controllo continuo della correttezza della posizione e del rilassamento muscolare costituiscono in sostanza il primo esercizio, base di tutto. Vedrete che se pur banale, mantenere questa posizione per più di qualche minuto sarà difficilissimo. Eppure vi viene solo richiesto di stare fermi e di rilassarvi. Cinque minuti potrebbero sembrare un'agonia, vi verranno in mente mille cose da fare o vi sentirete annoiati o agitatissimi. Tutte le reazioni possibili si opporranno al mantenimento tranquillo e costante di questa posizione, evidenziando così la tensione abituale del nostro sistema nervoso. Più



sarà difficile mantenere la posizione, più sarà evidente che c'è il bisogno di farlo.

"Tendere l'arco per colpire un'aquila"

Questo è l'unico esercizio che vi presento in questa sede. La prossima volta ne vedremo altri tre, uno dei quali simula i movimenti dell'arciere e si chiama appunto "tendere l'arco per colpire un'aquila". Forse a qualcuno di voi sarebbe piaciuto veder riportati esercizi più avanzati, ma credetemi quando vi dico che imparare a tenere una corretta posizione di base è difficile e richiede tempo. Se ci riuscite vi accorgete di quante strane e forti sensazioni fluiranno in voi. Ai grandi Maestri è stato imposto talvolta di esercitarsi unicamente in questa posizione per anni. Provate comunque a fare questo primo esercizio semplicemente fermi e rilassati stando serenamente fra cielo e terra. Vi renderete conto che la vita dell'albero non è tanto facile, almeno quanto mantenere la calma davanti ad un bersaglio.

Francesca Capretta

AGRI turismo

VACANZE NELLA NATURA

Regione per regione
nei luoghi più
belli
d'Italia.



Oltre a quella nazionale, 3 ricchissime guide regionali (Sardegna, Toscana e Umbria).

Agriturismo: la vacanza che ti rigenera

IN EDICOLA E IN LIBRERIA

Edizione 1999/2000



- Aziende Agrituristiche
- Cartine Tematiche
- Itinerari Naturalistici e Culturali
- Feste Tradizionali ed Eventi
- Curiosità
- Prodotti Tipici
- Enogastronomia
- Sport all'Aria Aperta
- Tanti Indirizzi e Numeri Utili per Scegliere al Meglio

la guida nazionale più completa

Per informazioni : Zanfi Editori srl CP 70 - Via Emilia Ovest, 954 - 41100 MODENA CPO - Italia
tel. 059/891700 - fax 059/891701 e-mail: agriturismo@interbusiness.it