



Zhineng Qigong, Medicina Tradizionale Cinese
e Floriterapia di Bach
"Analisi generale e descrizione di caso pratico su gestione rabbia"

Elaborato di **Giancarlo Chetta**

N. Registro Scuola: FORM-1637-NA

Relatore: Sebastiano Arena

Giugno 2024



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
*Associazione d'Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.erbасacra.com

TESI

Zhineng Qigong, Medicina Tradizionale Cinese e Floriterapia di Bach

“Analisi generale e descrizione di caso pratico su gestione rabbia”

PREFAZIONE

Il titolo della tesina nasce da alcune osservazioni fatte da un importante operatore argentino di MTC e floriterapia, Pablo Noriega, allievo del dottor Riccardo Orozco, il più famoso floriterapeuta al mondo, ed in particolare dal fatto che la floriterapia e la MTC, e quindi di conseguenza il Qi gong, hanno tantissimi punti di vicinanza, tanti aspetti da scoprire, partendo dal fatto che lavorano entrambi sul singolo individuo, che concepiscono individuo e macrocosmo come facente parti di un'unica entità olistica, che sia MTC che floriterapia danno una grandissima importanza alle emozioni ed il dottor Bach ha sempre sostenuto che la malattia nasce da un disallineamento tra la nostra missione esistenziale, i dettami del nostro sé superiore e quello che il nostro io” combina” nel mondo, spesso non rispettando o non seguendo i dettami dell'anima.

E cosa dire delle capacità straordinarie nel Qi gong, che banalizzando sono poi uno sviluppo dell'intuito, un ritorno alla semplicità del bambino, sviluppo dell'intuizione che è alla base della floriterapia?

Curare le emozioni vuol dire riportare un flusso di energia sana, un qi che scorre bene e forte nel nostro corpo e dissolve come un fiume in piena tutti i blocchi che incontra.

L'argomento della tesina nasce sicuramente da un'esperienza personale. Anni fa ho affrontato importanti problemi di salute che la medicina allopatrica ha potuto trattare nelle sue forme acute. Purtroppo, sapevo di dover gestire la problematicità sia fisica che emotiva per tutta la vita e questo non risultava e non risulta semplice. Lì è nato l'incontro con la floriterapia. Per anni mi ero curato con omeopatia alla quale credevo e credo ciecamente. Ma dopo un pesante intervento chirurgico, la mia stabilità emotiva ne soffriva. Invitato ad un corso di floriterapia a casa di un'amica, ci vado

con grande scetticismo. Tuttavia, acconsento a provare una boccetta di fiori, che a mia sorpresa, ha effetti molto forti, quasi degli attacchi di panico. Getto la boccetta ma incuriosito, dopo 3 mesi riprovo, con simili difficoltà emotive. Inizio a studiare e capisco che si tratta di crisi di guarigione, di reazioni emotive. Incuriosito, mi affido ad un altro floriterapeuta e non solo testo su di me gli effetti meravigliosi della floriterapia ma inizio a seguire corsi su corsi, ad innamorarmi della floriterapia.

Nel frattempo praticavo Qi gong, seguendo diversi stili, con piacere e gioia ma sempre con la sensazione che qualcosa non fosse adatto a me, pur avendo avuto la fortuna di incontrare degli insegnanti molto bravi.

Quello che cercherò poi di affrontare in questa tesina, in particolare la gestione del calore/rabbia/risalita dello Yang, nasce in parte da quello che spesso mi accadeva praticando altri stili di Qigong. Non capivo quanto esercizi dinamici, soprattutto le passeggiate di Guo Ling ad esempio, pur se bellissime e tonificanti, necessitassero di un adeguato contro bilanciamento con posizioni statiche, in modo da stabilizzare il Qi ed evitarne risalite. Poi per caso, a ottobre 2019, incontro la mia insegnante di Zhineng Qigong, faccio una prova e rimango attratto in particolare del lavoro ad occhi chiusi, della creazione del campo di Qi e del fatto che sia uno stile aperto, che comprende uno scambio costante con l'esterno. E poi sicuramente, tra i capisaldi, il bilanciamento tra statica e dinamica, in un'ottica di circolazione del qi ma anche di nutrimento e radicamento del Qi stesso. Uno stile che non ha mai controindicazioni, purchè si chiuda sempre la sessione portando l'attenzione al dantian inferiore, al Ming men, che non andrà mai in eccesso di Qi.

E quindi parte la mia avventura come praticante e allievo istruttore di Qi gong, una magnifica avventura che dura da 4 anni. Sono sempre più convinto che l'operatore olistico debba offrire degli strumenti al cliente che non creino alcun disagio e che comportino una presa di responsabilità, che siamo noi a dover aver cura della nostra salute, in maniera attiva ed entrambi i sistemi, sia lo Zhineng Qigong, che la floriterapia hanno le caratteristiche di dolcezza, innocuità, ma anche la responsabilità verso il nostro benessere.

1- La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) -Le Basi

La Medicina Tradizionale Cinese è una delle più antiche medicine conosciute ed è probabilmente una delle prime medicine psicosomatiche. La sua origine si perde nella notte dei tempi, ma leggendo i testi che ci sono pervenuti si trova un continuo riferimento a un mondo naturale che osserva e interpreta i fenomeni consueti facendo uso delle leggi della natura. Si parla, infatti, di un agricoltore che, piantato il suo bastone (gnomone) nel terreno, osserva come la sua ombra si modifica nel corso del tempo (giornata e anno) e ne trae una serie di osservazioni che, debitamente modificate, vengono applicate anche all'organismo umano. La salute è considerata in rapporto alla malattia e si valuta sempre il delicato equilibrio tra queste due forze. La malattia non viene considerata come fatto assoluto, ma come manifestazione nelle singole persone, dotata di una ricchezza di sintomi che noi quasi non riusciamo a concepire. Mentre da un lato questo tipo di ragionamento permette di anticipare il corso degli eventi e quindi di agire in maniera preventiva, dall'altro aiuta ad approfondire la diagnosi, il riconoscimento dei sintomi, fino ad arrivare al cuore del problema per potere poi prendere dei provvedimenti terapeutici mirati che possono essere di vario tipo: il più conosciuto è forse l'infissione degli aghi, chiamato "agopuntura". Esistono però

anche altre forme di terapia: per esempio l'attività fisica, la dietetica, l'uso del massaggio e delle erbe.

Tao - Yin - Yang

Il ragionamento logico che sottende la MTC appare semplice: sostiene, infatti, che qualsiasi cosa può essere compresa solo in rapporto a quanto la circonda e in particolare a ciò che è suo complementare; pensiamo per esempio alla luce in rapporto al buio. Anche il Tao, il continuo indifferenziato, per manifestarsi si individua in due componenti: Yin e Yang. In origine Yin indicava il lato ombroso di una collina mentre Yang era il lato soleggiato: nessuno dei due può esistere se l'altro non lo definisce, cioè non possiamo dire che un lato è soleggiato se non conosciamo anche il lato in ombra. Ciò avviene per ogni cosa cui possiamo pensare: luce/buio, caldo/ freddo, espansione/contrazione... ma anche l'uomo rispetto alla donna: in questa logica essi non sono opposti bensì complementari tra di loro.

Cielo - uomo - terra

Yin è la Terra, Yang è il Cielo: tra la terra e il cielo c'è l'Uomo, punto di unione costituito da Cielo e Terra, da Yang e Yin. I suoi piedi sono ancorati alla terra, allo Yin, mentre la testa e le braccia si muovono verso il cielo, verso lo Yang. Dal cielo e dalla terra fluiscono le due energie complementari che lo fanno vivere, e scorrono in continuazione dentro di lui secondo regole ben precise, percorrendo le linee invisibili dei canali energetici (Jingluo), che vengono chiamati "Meridiani".

Il Qi

L'idea di Qi è fondamentale nel pensiero medico cinese, e di solito questo termine viene tradotto come "energia". In realtà è molto difficile rendere nel suo completo significato questo concetto perché il pensiero cinese non distingue fra materia ed energia. Il termine che lo rappresenta è indicato con un ideogramma in cui si vede una pentola di riso che bolle e il vapore che se ne libera: un modo semplice per spiegare che l'energia è costituita da una parte materiale, il riso insieme all'acqua che lo fa bollire, e da una parte "sottile", cioè il vapore che ne deriva. Il Qi è la fonte di tutto: del movimento, del calore, del nutrimento, della protezione. Molti altri concetti sono fondamentali per capire la medicina cinese ed in particolare lo **Shen** che potremmo tradurre come "spirito", cioè la vitalità caratteristica dell'essere umano, la forza della personalità e la capacità di pensare e compiere scelte appropriate. È proprio il concetto di Shen che ci permette di considerare la MTC come una delle prime medicine psicosomatiche.

1.1 - I cinque movimenti ed il percorso della vita

Questo "gioco" dei Cinque Movimenti ci permette di avere una visione dinamica della realtà che si ripete sempre costantemente per ciascuno e che coinvolge tutto ciò che ci circonda, dal nostro organismo a tutto il creato, per l'interferenza di ogni "movimento" reciprocamente su tutti gli altri. In questa luce consideriamo come si svolge il percorso di una vita. Essa nasce nel buio e nel silenzio del grembo materno, nei fluidi del corpo, che possono essere definiti "Acqua primordiale": come una forma di acqua sorgiva, ricca di energia potenziale, che, come dicono i cinesi, è in comunicazione con il Cielo Anteriore. Il primo passaggio, quello del "**Legno**", è il momento della

primavera. Essa corrisponde all’inizio della vita, al germogliare di nuove piante. Nel nuovo individuo, la fase del legno è quella dell’espansione, dell’esuberanza, del bisogno di affermarsi come entità indipendenti. Il corpo cresce a vista d’occhio, e si trasforma in continuazione per andare verso il suo sviluppo completo. In questo movimento prevale la funzione Fegato, insieme con quella delle Vie Biliari. Il sentimento collegato al Legno è l’espansività, la creatività, che al negativo si trasforma in collera.

La fase del legno si trasforma nella successiva, quella del **“Fuoco”**. Ormai l’albero è rigoglioso, è pieno di fiori, iniziano a maturare i frutti; l’adolescente sta diventando un uomo con i suoi progetti ben precisi e la voglia di metterli in pratica, sia sul lavoro sia nell’ambito dei sentimenti. Al fuoco corrisponde il Cuore, funzione estremamente complessa nella medicina cinese; per esempio, anche nel nostro linguaggio quotidiano cuore significa “coraggio” e impegno totale. Corrisponde anche all’Intestino Tenue e al Ministro del Cuore e dal Triplice Riscaldatore. Per i Cinesi si tratta del **“Fuoco Imperatore”** per i primi due, e del **“Fuoco Ministro”** per i secondi, che, quindi, sono al servizio dei primi. Il sentimento collegato al Fuoco è la gioia di vivere, che al negativo è l’indifferenza affettiva.

Si passa poi alla fase **“Terra”**. Da un lato questa è la stagione dei raccolti: si porta a compimento ciò che prima si è seminato e poi si è sviluppato. Dall’altro è il momento in cui si comincia a ripensare a ciò che abbiamo vissuto, a utilizzare maggiormente la memoria, perché il sentimento collegato alla Terra è il pensiero. L’importante è che questo pensiero non diventi negativo, cioè **“circolare”**, ossessivo, come succede quando l’organo corrispondente, la Milza/Pancreas (o lo Stomaco) si trova in squilibrio energetico. Milza corrisponde a connettivo, ed è proprio il connettivo inquinato da una vita con qualche errore che porta agli squilibri metabolici e a quei doloretto di cui fino a quel momento non si conosceva l’esistenza.

A questo punto arriva l’età del **“Metallo”**, cioè quel passaggio della vita che corrisponde all’autunno dell’anno: momenti ancora bellissimi ma qualche volta pieni di malinconia, in cui la luce comincia a scemare perché le giornate sono più brevi. È il Polmone, insieme con il Colon, la funzione di questo periodo della vita: questo ci dice l’importanza di corretti scambi metabolici sia a livello respiratorio sia intestinale per tenere tutto in ordine; quando questi scambi non sono corretti, in modo banalmente biochimico il nostro organismo non riesce a godere pienamente della vita e ne derivano forme appunto di malinconia e di nostalgia, che sono i sentimenti collegati al Metallo.

Il ciclo deve chiudersi, e, infatti, ritorniamo all’**“Acqua”**, che non è mai uguale a se stessa; un ruscello che scorre in montagna appena formatosi è ben diverso da un grande oceano, o da una palude ristagnante. Ma la vita non è finita: è pronta per una nuova rinascita, proprio come spiega il Taoismo che è alla base di queste riflessioni. L’Acqua corrisponde alla funzione Rene (insieme alla Vescica Urinaria), all’inverno, al freddo; La funzione **“Rene”** comprende anche le ossa, i denti, le ghiandole surrenali e per certi versi quelle ormonali. Il sentimento collegato al Rene è la **Volontà**, che può trasformarsi in Paura.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
MOMENTO della GIORNATA	Mattino	mezzogiorno	pomeriggio	Crepuscolo	notte

ENERGIE COSMICHE	vento	calore	Umidità	Secchezza	freddo
organi	fegato	cuore	milza	Polmone	rene
visceri	Vescica biliare	Intestino tenue	stomaco	Intestino crasso	Vescica urinaria
Emozioni negative	collera	eccitazione	Pensiero ossessivo/preoccupazione/ansia	Nostalgia/tristezza	paura

1.2 - MTC e Medicina Quantistica

La MTC considera la malattia già prima che si manifesti e quindi è ancora a livello energetico: in questo modo si può intervenire quando la piena salute è già cessata, ma non è ancora iniziata la malattia conclamata. Tutti conosciamo bene quel momento, perché non ci sentiamo in totale benessere, ma in realtà non abbiamo ancora dei sintomi chiari ed eventuali analisi di laboratorio non riescono a evidenziare una strada da percorrere per stare meglio. Da questo punto di vista la Medicina Tradizionale Cinese è davvero una medicina di tipo preventivo, perché riesce a rilevare il malessere già in questa fase.

Per molti anni la medicina accademica si è rifatta alla fisica meccanica classica e alle scoperte di Newton. Più recentemente ha aperto le porte alla moderna fisica quantistica. La teoria quantistica è stata naturalmente integrata nella medicina energetica. Essa trova il suo fondamento in una concezione relativistica della malattia che comprende la duplice natura ondulatoria e corpuscolare della materia. Lo spazio e il tempo non sono più assoluti e non sono dimensioni separate, al contrario essi sono intimamente e inseparabilmente connessi e formano un continuum quadridimensionale chiamato spazio-tempo. La vita è vibrazione. Il corpo umano cerca di vivere sempre in costante condizione di equilibrio. Tutti i sistemi viventi presentano una debolissima emissione di quanti energetici detti "biofotoni", che si propagano con la velocità della luce. Essi nascono nel nucleo cellulare, che funziona come una stazione radio.

Ogni forma materiale è tale perché c'è una forma di energia che la sostiene: l'energia sostiene la materia e la materia si trasforma in energia. La materia viene vista non come passiva e inerte, bensì in uno stato di danza e vibrazione continua in cui le figure ritmiche sono determinate dalle strutture molecolari, atomiche e nucleari e dei quark.

La MTC semplifica questi concetti affermando: lo Yin genera lo Yang, lo Yang nutre lo Yin.

La fisica mette in evidenza la natura dinamica dell'universo:

- sia quando scende alle dimensioni più piccole (atomi, dimensioni subatomiche) e i microscopi ultrapotenti evidenziano le costanti trasformazioni del mondo submicroscopico.
- sia quando si rivolge alle dimensioni più grandi: (il mondo delle stelle e delle galassie). I nostri potenti telescopi osservano un universo in moto incessante, e corpi celesti che continuano a modificare la loro forma: nubi di gas possono diventare stelle e queste possono trasformarsi in buchi neri.

2 – Zhineng Qigong- Introduzione al metodo

Zhìnéng Qìgōng significa Qigong per la Saggezza e l'abilità.

In dettaglio “lavoro (gōng) sull'energia (qì) per lo sviluppo delle abilità (néng) e della saggezza (zhì)”, laddove con “abilità” si fa riferimento sia alle abilità fisiche sia a quelle mentali e con “saggezza” si intende la capacità di muoversi con successo nel proprio contesto di vita, sociale e naturale.

Il metodo è stato elaborato dal dott. Páng Míng. Egli nasce nel settembre del 1940 e nel 1958 si laurea alla facoltà di medicina di Pechino e inizia a praticare la medicina occidentale. Durante questi studi, inizia la sua ricerca nell'ambito del qìgōng , a cominciare dalla tradizione buddhista e marziale. Nel 1979 forma la prima organizzazione di Qìgōng intesa per un vasto pubblico: la Società di ricerca del Qìgōng di Pechino. Nel 1982 crea il Zhìnéng Qìgōng e comincia a viaggiare in varie parti della Cina per tenere conferenze. Nel 1991 sposta il centro a Qínhuángdǎo e cambia il nome in Centro Huáxià di ricerca del Zhìnéng Qìgōng. Tra il 1992 e il 1995 crea un nuovo Centro di ricerca nello Héběi e, nella stessa provincia, il Centro Huáxià di riabilitazione di Zhìnéng Qìgōng: il più grande ospedale senza medicine della storia, in cui sono stati trattati più di 300.000 pazienti con 180 diverse malattie, raggiungendo un grado complessivo di efficacia pari al 95%.

Nel 2000 i centri di studio e pratica del Zhìnéng Qìgōng sono stati chiusi e da allora il dott. Páng Míng ha continuato a portare avanti la sua ricerca, continuando a insegnare a piccoli gruppi di allievi e a pubblicare libri sul qìgōng e la filosofia cinese. Dal 2018 partecipa nuovamente a conferenze pubbliche.

Zhìnéng Qìgōng è una pratica che ha lo scopo di:

- Prevenire e curare le malattie, rafforzando la salute fisica e mentale ed equilibrando le emozioni
- Sviluppare le abilità latenti.
- Liberare la persona dai suoi condizionamenti inconsci, creando quindi le condizioni per un'evoluzione dell'umanità

Per raggiungere tali risultati, si lavora su:

- Regolazione del corpo, del respiro e della mente
- Regolazione del comportamento, ovvero della relazione cosciente con sè stessi, la società e la natura. Ci si riferisce a questo aspetto della pratica con l'espressione **dàodé**, che sta a indicare la virtù (dé) in quanto più alta espressione dell'umana natura (dào). Per coltivazione del dàodé, con iniziativa personale si intende **la necessità di assumersi in prima persona la responsabilità della propria salute e della propria crescita.**

Per realizzare le suddette regolazioni, il Zhìnéng Qìgōng utilizza tecniche e di esercizi che prevedono:

1. Uso cosciente della mente
2. Posture e Movimenti
3. Respirazione consapevole
4. Suoni

Il **Zhìnéng Qìgōng**, a differenza di tutti gli altri stili di Qi Gong dove il praticante si focalizza all'interno del corpo, è **un sistema aperto**, che significa un profondo e continuo interscambio di qi tra interno ed esterno.

2.1 - La centralità del lavoro sulla coscienza

Principio cardine è **l'utilizzo consapevole della mente**, secondo cui **“dove va l'attenzione va l'energia”**.

Attraverso l'uso cosciente della mente, posture/movimenti, respirazione consapevole e suoni, è possibile attrarre e far fluire il Qi all'interno del corpo, arricchendolo e riequilibrandolo

Il controllo del Qi, sottolinea a tal proposito il Dott. Páng, si ottiene attraverso la padronanza della mente. L'utilizzo attivo e consapevole della coscienza si realizza a partire da due movimenti fondamentali dell'attenzione:

1. **Portare attivamente e coscientemente l'attenzione su un solo oggetto.** Ci si riferisce a ciò con l'espressione **“da mille pensieri a un solo pensiero”**.
2. **Portare attivamente e coscientemente l'attenzione dall'esterno all'interno.** In questo caso parliamo di **“introversione della coscienza”**. In base a quanto detto, ci si focalizzerà, a seconda dei casi, sullo spazio interno del corpo, postura e posizione, il movimento/ respiro, sullo spazio esterno sconfinato e indefinito, **“vuoto ma non vuoto”**, in uno stato di auto-osservazione. I termini **“coscienza”** e **“mente”** sono qui utilizzati come sinonimi.

L'uso cosciente della mente nella vita quotidiana si realizza, dal canto suo, attraverso i seguenti atteggiamenti:

- **Osservare le cose senza preconcetti**, il che genera automaticamente la calma
- **Non frapporte pensieri fra il comando della mente e i movimenti del corpo.**

2.2 – I tre metodi di insegnamento

il Zhìnéng Qìgōng predilige l'insegnamento e la pratica di gruppo, resa particolarmente efficace dalla tecnica della composizione del campo di qi. Grazie ad essa, nella pratica condivisa l'intenzione e il qi di ogni singolo praticante si fondono con quelli di tutti gli altri e ciascuno ne beneficia

secondo il proprio bisogno. Nella pratica, vengono usate tutte le tre forme di insegnamento, di seguito sinteticamente descritte:

1. **Insegnamento attraverso la mente:** nel qìgōng tradizionale i maestri di alto livello erano in grado di trasmettere attraverso il solo pensiero determinate conoscenze ai discepoli avanzati. La tecnica della composizione del campo di qì è una forma semplificata dell'insegnamento attraverso la mente.
2. **Insegnamento attraverso la parola:** tradizionalmente indirizzato agli allievi di medio livello, nel Zhìnéng Qìgōng si riferisce alla trasmissione orale e scritta.
3. **Insegnamento attraverso il corpo:** tradizionalmente riservato ai principianti, si riferisce alla dimostrazione di posizioni e movimenti.

2.3 - Lo hùnyuánqì e i tre livelli o aspetti della materia

Lo hùnyuánqì primordiale è la materia originaria dell'universo, senza forma né aspetto, dalla quale tutto ciò che esiste si genera in virtù dell'informazione che la informa.

Schematizzando, ogni intero in quanto entità fisica è la risultante dell'integrazione di tre diverse espressioni dello hùnyuánqì, i cosiddetti "tre livelli o aspetti della materia":

- **Informazione:** ciò per cui ogni cosa è ciò che è e si distingue da ogni altra cosa, che determina la natura (il dào) e le relative funzioni (il dé) di tutti gli enti naturali, compreso l'uomo. Nel microcosmo umano, la coscienza corrisponde a ciò che nel macrocosmo è rappresentato dall'informazione naturale.
- **Energia:** ciò che sostiene, anima, muove, trasforma e fa interagire ogni cosa, nonché le diverse manifestazioni di tale attività (come ad esempio il calore). Nel microcosmo rappresentato dall'organismo umano corrisponde al livello del qì, ovvero della forza vitale.
- **Materia fisica:** ciò che ha un'estensione misurabile, macroscopica o microscopica che sia. Nell'uomo corrisponde al corpo fisico.

Yìyuántǐ e yìshì

Nel caso specifico delle cellule del sistema nervoso centrale umano, lo hùnyuánqì di queste ultime e il suo campo d'informazione vanno a formare un'entità olistica con caratteristiche uniche, cui si dà il nome di yìyuántǐ ("corpo originale della mente"), che ha il suo nucleo nel centro del cervello e si diffonde in tutto il corpo fisico e intorno ad esso.

Il qì di yìyuántǐ è talmente raffinato da collocarsi allo stesso livello dello hùnyuánqì primordiale, di cui pertanto possiede tutte le caratteristiche. Yìyuántǐ, si colloca pertanto al livello dell'informazione.

Yìshì significa "conoscere attraverso la mente", e può quindi essere considerato l'attività o il moto di yìyuántǐ, come se quest'ultimo fosse il mare e yìshì il suo movimento ondoso.

Nel corso della vita di un individuo, yìyúantǐ percorre cinque diverse fasi di sviluppo, di cui le prime tre sono tipiche di ogni essere umano, mentre le ultime due, allo stato attuale, sono accessibili solamente attraverso la pratica e la coltivazione del sé:

Yiyúantǐ primario (o semplice): appartiene alla fase prenatale. Essendo il feto immerso in un ambiente altamente uniforme, gli stimoli che riceve dall'esterno non sono tali da creare in esso una distinzione fra mondo soggettivo e mondo oggettivo.

Yiyúantǐ individuale (o del sé): al momento del parto e del primo respiro avviene un drastico cambiamento dell'ambiente esterno e interno del neonato. L'immagazzinamento di queste informazioni da parte di yìyúantǐ determina il passaggio dallo yìyúantǐ primario allo yìyúantǐ individuale. L'insieme delle informazioni che permettono al bambino di distinguere se stesso (il mondo soggettivo) dal mondo esterno (oggettivo) va a costituire il nocciolo del suo sistema di riferimento, ovvero di quel sistema di giudizi e convinzioni attraverso il quale interpretiamo la realtà.

Yiyúantǐ condizionato: il bambino continua a crescere e ad accumulare informazioni dalla natura e soprattutto dalla società, attraverso l'esperienza, l'educazione e i vari tipi di formazione in cui si imbatte nel corso della sua vita. Il sistema di riferimento continua così ad arricchirsi e si organizza in un mondo soggettivo, condizionato dal tipo di informazioni cui yìyúantǐ è stato esposto.

Yiyúantǐ completo: se i suddetti stimoli, anche in età adulta, cominciano a essere inseriti nell'esperienza dell'individuo sotto forma di una pratica e un addestramento mirati, il sistema di riferimento diventa sempre più flessibile e capace di accogliere nuove informazioni, permettendo lo sviluppo delle capacità straordinarie e una conseguente miglior relazione fra uomo e natura.

Yiyúantǐ unificato (o totale, o coscienza hùnyuán): la condizione di yìyúantǐ completo può evolversi ulteriormente in quella di yìyúantǐ unificato. Ciò avviene quando il livello delle capacità straordinarie diventa tale da trasformare il corpo fisico in uno stato simile a quello di yìyúantǐ.

2.4 - Il sistema di riferimento e il legame di parte

Il sistema di riferimento è l'insieme di convinzioni di un individuo e costituisce il filtro attraverso il quale ciascuno di noi interpreta la realtà. Strutturate in giudizi ("questo è così/questo non è così", "questo è possibile/questo non è possibile", "questo è bene/questo è male", etc.) e in parte inconscie, tali convinzioni concernono la natura, la società e se stessi e si sedimentano e strutturano attraverso l'educazione e la personalissima esperienza di ciascuno. Il sistema di riferimento è interamente condizionato dall'ambiente - da intendersi sia come ambiente naturale sia e soprattutto come contesto culturale, sociale e familiare - e offre una visione delle cose necessariamente soggettiva e parziale. Fondamentale per orientarsi nel proprio contesto di vita, è allo stesso tempo il più grande limite alla crescita personale, quando si è in una condizione di legame di parte, ovvero di rigido attaccamento alle proprie convinzioni. **Tale è la condizione dell'uomo comune, il cui sviluppo corrisponde allo stadio evolutivo che abbiamo denominato yìyúantǐ condizionato, espressione giustificata dal fatto che il sistema di riferimento con il quale yìyúantǐ si identifica consente l'accesso esclusivamente a quelle informazioni che vanno a rinforzare l'immagine del mondo e di se stessi già contenuta al suo interno.** Ne consegue che la coscienza, che in virtù della sua specifica natura avrebbe di per sé la capacità di penetrare e

conoscere la realtà nella sua interezza, rimane invece imprigionata nei limiti esperienziali e conoscitivi del proprio sistema di riferimento, del quale dovrebbe servirsi come di uno strumento e che invece ne determina non soltanto la visione del mondo e di sé, ma anche le reazioni emotive connesse con tale visione e i relativi atteggiamenti. Se, infatti, fra le convinzioni che costituiscono il nostro sistema di riferimento ve ne sono di utili e fruttuose (se non ne avessimo anche di questo tipo, semplicemente non potremmo sopravvivere) ve ne sono altre, spesso cruciali, che ci imprigionano in schemi di comportamento patologici. Alimentando l'egoismo e creando una frattura tra uomo e natura, si genera un'illusoria convinzione di separazione, che nega l'intrinseca natura olistica dell'uomo e dell'universo. È per questo che il nostro sviluppo si arresta comunemente al livello di yìyúantǐ condizionato ed è per questo che nel Zhìnéng Qìgōng ci si riferisce al sistema di riferimento come al "cattivo maestro". Chiaramente non è il sistema di riferimento a dover essere eliminato, bensì **il legame di parte**, che impedisce di correggere e arricchire, dove e come necessario, le informazioni in esso contenute e di trasformare, per questa via, il "cattivo maestro" in un "buon maestro". Per superare il legame di parte abbiamo bisogno tanto di un lavoro teorico quanto di un lavoro pratico, entrambi indispensabili:

- **Il lavoro teorico consiste in primo luogo nell'eliminare gradualmente l'idea di separazione dell'individuo dalla natura**, abbandonando una ad una, tutte le convinzioni che impediscono tale realizzazione.

- **Il lavoro pratico consiste nel rimanere umili, per far sì che le vecchie conoscenze non impediscano di acquisirne di nuove, e naturali, intendendo con quest'ultima espressione la capacità di aderire, accogliendolo, a tutto ciò che ci accade.** Accettare costantemente il flusso incessante dell'esistenza, infatti, è il modo più diretto per arrivare a sentirsi parte di tale flusso, giungendo per questa via a percepire l'unità di tutte le cose. Con ciò, il legame di parte viene reciso alla radice.

Come si inserisce la pratica formale in tutto questo? **Dal momento che coscienza, qì e corpo fisico si compenetrano e si condizionano a vicenda, quando andiamo a sciogliere le rigidità del corpo e i blocchi del qì attraverso esercizi mirati, stiamo andando allo stesso tempo ad allentare quelle rigidità mentali che ostacolano il lavoro sopra descritto e che in buona parte ne costituiscono l'oggetto.** Allo stesso tempo la pratica formale, rendendo il qì abbondante e armonizzando il suo fluire, ci permette di alimentare e incrementare quelle facoltà della coscienza - la nostra capacità di auto-osservazione e autocontrollo - che, da una parte, esercitiamo nella pratica formale stessa e che, dall'altra, sono indispensabili anche nel lavoro teorico e pratico sopra descritto.

2.5 - I metodi del Zhìnéng Qìgōng: Esercizi dinamici, semplici, statici

I metodi del Zhineng QiGong consistono in **metodi statici, dinamici, e metodi misti statici/dinamici**

Gli esercizi dinamici

Gli esercizi dinamici conducono il praticante attraverso 3 metodiche di allenamento ad essi trasversali:

- **Hùnyuán esterno**, in cui l'attenzione viene portata sull'unione della mente con il qì esterno al corpo (qì primordiale).
- **Hùnyuán interno**, in cui l'attenzione viene portata sull'unione della mente con il qì interno al corpo (qì corporeo e degli organi interni).
- **Hùnyuán centrale**, in cui l'attenzione viene portata sull'unione della mente con il qì in mezzo al corpo (qì del canale e della linea centrali).

Nel programma originario del Zhìnéng Qìgōng vi sono **6 serie di esercizi**, di cui soltanto le seguenti 3 sono state divulgate:

- 1) **I livello**, dove troviamo la forma pēngqìguàndǐngfǎ, ovvero “metodo per sollevare il qì e riversarlo dalla sommità della testa”: appartiene allo hùnyuán esterno. Portando alternatamente l'attenzione fuori e dentro il corpo, si favorisce la fusione e lo scambio naturale fra qì interno (il qì corporeo) e qì esterno (il qì primordiale), allo scopo di aumentare la quantità e la qualità del primo.
- 2) **II livello**, dove troviamo la forma xíngshénzhuāng, ovvero “metodo per l'integrazione di corpo e mente”: appartiene allo hùnyuán interno e lavora col qì corporeo. Mobilizzando ogni singola parte del corpo e mantenendo l'attenzione all'interno di quest'ultimo, si porta il qì in profondità nei tessuti (pelle, muscoli, tendini, vasi sanguigni e ossa) e si mobilita il qì dei meridiani energetici.
- 3) **III livello**, dove troviamo la forma wǔyuánzhuāng, ovvero “metodo per riunire i cinque”, in riferimento ai cinque organi: appartiene allo hùnyuán interno e lavora col qì degli organi interni. Mobilizzando quest'ultimo attraverso posture, mudra e suoni, si procede al riequilibrio delle emozioni collegate ai cinque organi.

Gli esercizi semplici

Possono essere così definiti esercizi estremamente efficaci appartenenti al repertorio del Zhìnéng Qìgōng, caratterizzati da movimenti semplici e ripetitivi che li distinguono dalle sequenze notevolmente più articolate e complesse degli esercizi dinamici veri e propri. Si potrebbe pensarli come una categoria di esercizi a metà fra quelli dinamici e quelli statici. Possono essere eseguiti in piedi, da seduti o da sdraiati. Fra i più importanti e praticati troviamo:

- **Lāqì** (“tirare il qì”): consiste in un movimento di apertura e chiusura delle mani che riverbera quello della coscienza, promuovendo il fluire del qì attraverso il corpo, lo scambio e la fusione del qì interno con quello esterno e l'incremento della qualità e della quantità del qì corporeo.
- **Róufù** (“massaggio dell'addome”): come il precedente, può essere considerato un esercizio di ricarica, ma lavora in maniera diversa. Consiste in un impastamento circolare dei tessuti attraverso un movimento rotatorio dei palmi sovrapposti intorno all'ombelico. Con la mente poggiata nel dāntián inferiore, il qì delle fondamenta viene nutrito.
- **Chēnqì** (“stirare il qì”): è uno degli 8 metodi di coltivazione del qì. Consiste in un movimento di scorrimento orizzontale delle scapole, in chiusura e apertura, con le braccia completamente distese a 45 gradi rispetto al corpo e le mani - aperte e distese fino alla punta delle dita - a formare un angolo di 90 gradi con quelle. Apre i canali delle braccia, dà

beneficio a cuore e polmoni, aiuta il riequilibrio emozionale stimolando il palazzo hùnyuán (il centro di raccolta e connessione del qì degli organi interni), rafforza il sistema immunitario.

- **Dūnqíángōng** (“metodo dell’acovacciarsi davanti al muro”, più comunemente conosciuto come “saliscendi”): è uno di quegli esercizi per lungo tempo custoditi gelosamente dalla tradizione che il Dott. Páng Míng ha reso noti al grande pubblico. Scioglie le anche, le ginocchia e le caviglie, armonizza e rafforza il qì in tutto il corpo, riequilibra le reazioni da qì e allena la forza di volontà.

Gli esercizi statici

Accanto agli esercizi dinamici troviamo esercizi statici, che prevedono, tuttavia, la possibilità, per aiutare il corpo e la mente a sostenere più a lungo la posizione, di integrare l’esercizio statico con movimenti tratti da altri esercizi (in primis quello di lāqì). Fra i più importanti esercizi statici troviamo:

- **zhànzhūāng**, ovvero “esercizio in piedi per l’unione dei tre centri”(letteralmente “metodo del palo”). Trasversale rispetto agli esercizi dinamici, è una pratica necessaria per passare dallo hùnyuán esterno allo hùnyuán interno e da quest’ultimo allo hùnyuán centrale. Nei diversi stadi ci sono delle piccole varianti su dove portare l’attenzione. Scopo dell’esercizio è quello di nutrire le fondamenta energetiche del praticante, collocabili nello spazio del dāntián inferiore, che possiamo immaginare come una sfera situata nell’area compresa fra l’ombelico e mìngmén. Più precisamente, in questo spazio troviamo due distinti campi energetici fusi fra loro: quello del dāntián inferiore propriamente detto, collocato nell’addome e bacino di raccolta del qì postnatale (ricavato dal cibo e dall’aria), e quello del palazzo di mìngmén, collocato fra i reni e sede del qì prenatale (il patrimonio energetico ricevuto dai genitori al momento del concepimento).
- **Zhítuǐzuòsōngyāofǎ**, ovvero “metodo dello stare seduti con le gambe distese per rilassare la vita”. Ci si riferisce con questa espressione alle strutture anatomiche che vanno da mìngmén fino all’articolazione sacro-iliaca. Sciogliendo articolazioni, muscoli, tendini e legamenti in quest’area si permette l’accumulo di qì nel dāntian inferiore e si promuove la sua libera circolazione in tutto il corpo. Per queste sue caratteristiche, trattasi di un esercizio propedeutico e complementare a zhànzhūāng.
- **Chēngbì** , ovvero “sostenere le braccia”. Lavora sull’apertura dei meridiani delle braccia e sull’orbita funzionale di cuore e polmoni. È uno degli esercizi più efficaci per rafforzare la volontà e per coltivare la non identificazione con le sensazioni corporee.

2.6 - La coltivazione del dàodé

La coltivazione del dàodé consiste nel lavoro di regolazione cosciente dei propri atteggiamenti interiori ed esteriori e dei relativi comportamenti, concernenti le relazioni che l’individuo intrattiene con se stesso, con gli altri esseri umani e con il mondo naturale. Quando gli atteggiamenti e le azioni di una persona sono al servizio della conservazione e dell’evoluzione

propria e altrui (in riferimento tanto alla società quanto alla natura), il suo dàodé si esprime come “virtù”, che è una delle possibili traduzioni della parola “dé”. Dal momento che la natura umana riproduce a livello microcosmico tutte le caratteristiche della realtà macrocosmica, nell’uomo troviamo riassunti tutti i livelli di dàodé esistenti:

1. Il dàodé naturale: è il dàodé di qualsiasi cosa nell’universo e, innanzitutto, della materia o forma d’esistenza in esso più fondamentale, tanto fondamentale da essere chiamata, tradizionalmente, semplicemente dào. Questo dào per eccellenza è ciò che nel Zhìnéng Qìgōng chiamiamo hùnyuánqì primordiale e ha le caratteristiche di “quiete in movimento” e di “uno in molti e molti in uno”. I mutamenti attraverso i quali si esprime, pertanto, sono condotti spontaneamente in armonia con il tutto, senza ricerca di profitto individuale: si pensi al ciclo vitale di un albero.

2. Il dàodé sociale: in virtù delle particolari caratteristiche di yìyuántǐ, per cui l’uomo può rendersi indipendente dalla natura pur rimanendo parte integrante di essa, all’interno del dàodé naturale esiste per gli esseri umani anche un dàodé sociale, **condizionato dai valori e dalle convenzioni di ogni singola società, all’interno della quale soltanto è possibile sviluppare le suddette caratteristiche.**

Il dàodé sociale non è congenito. Si forma nel processo delle attività quotidiane e si concretizza nelle abitudini dei singoli e nelle tradizioni dei popoli. All’interno di ogni società, inoltre, l’ulteriore suddivisione in classi dà vita a un dàodé di classe, corrispondente ai modi di vita e alle regole di comportamento vigenti all’interno di quella specifica classe.

3. Il dàodé socio-naturale: caratterizza la fase di transizione fra il dàodé naturale e il dàodé sociale. Le funzioni di un neonato, come abbiamo visto, appartengono tutte ancora alla categoria del dàodé naturale. In seguito, con il graduale sviluppo del sistema di riferimento, il bambino comincia progressivamente a gestire le relazioni sociali, fino a quando viene a far uso del dàodé sociale, prendendolo come regola di comportamento. Nella fase intermedia del dàodé socio-naturale i concetti di “buono e cattivo” e “giusto e sbagliato” devono ancora formarsi e l’idea di sé e dell’altro non sono ancora delineate.

4. Il dàodé socio-libertario: è il livello di dàodé cui si giunge attraverso una pratica corretta e costante di qìgōng. È caratterizzato da:

- L’abbandono dell’egoismo
- Il controllo delle emozioni disturbanti
- L’abbandono della distinzione fra sé e gli altri
- Alcune caratteristiche del dàodé dei bambini piccoli

A questo livello, non osservabile comunemente nella società, il praticante si mette naturalmente al servizio degli altri, senza distinzioni fra le persone.

A contatto con gli altri esseri umani, il neonato, il cui sistema di riferimento comincia a formarsi, realizza gradualmente il passaggio dal dàodé naturale al dàodé socio-naturale. Con l’esperienza e l’educazione, il sistema di riferimento comincia a strutturarsi sempre di più. Al suo interno, il bambino assorbe i valori e le convinzioni degli adulti di riferimento, il che determinerà il successivo sviluppo del suo dàodé. Purtroppo, in una società individualistica e con valori prettamente materialistici, ben presto i bambini cominciano a manifestare egoismo nei pensieri e nelle azioni proprio come gli adulti. L’egoismo altro non

è che lo sviluppo dell'istinto di sopravvivenza nel desiderio di possedere risorse illimitate, il quale non può che portare al conflitto. Di contro, l'altruismo e l'equanimità derivano dallo sviluppo dell'istinto di sopravvivenza nel desiderio di evoluzione e pace interiore, concretamente realizzabili soltanto a partire dal riconoscimento dell'interdipendenza di tutti gli esseri. Tale comprensione, tuttavia, si estingue del tutto nella maggior parte delle persone quando il sistema di riferimento si è completamente formato, ovvero nella fase del dàodé sociale. Quest'ultimo, infatti, si esprime attraverso tutta una serie di convinzioni, regole e valori socialmente e culturalmente determinati che, facendoci ingannevolmente esperire il mondo come un insieme di realtà separate e in opposizione fra loro, condizionano in tal senso i nostri desideri e le nostre avversioni. **Tale stato di cose può essere superato solamente attraverso una pratica e un lavoro su di sé che gradualmente indeboliscano e alla fine estinguano del tutto il legame di parte, ovvero la rigida identificazione con il proprio sistema di riferimento.**

2.7 - Dàodé ed emozioni

Una coscienza egoista ha paura di perdere ciò che ha e si lamenta di ciò che non può ottenere. Una coscienza aperta, di contro, è felice con ciò che ha e rimane felice senza ciò che non può avere. Questo ci illumina sullo stretto rapporto che intercorre fra dàodé ed emozioni. Un'emozione è uno stato fisiologico e mentale connesso ai movimenti del qì degli organi interni e determinato dalle esperienze di perdita e guadagno. Ma perdita e guadagno non sono fenomeni oggettivi, bensì valutazioni soggettive strettamente connesse con le convinzioni e i giudizi radicati nel nostro sistema di riferimento. **Le emozioni hanno un impatto decisivo sulla nostra salute.**

Le principali emozioni squilibranti, dannose per quest'ultima, sono:

- ❖ **Rabbia:** il qì fluisce rapidamente verso l'alto. Se il qì del fegato stagna a livello della regione costale, questo porterà dolore a costole e sterno. Se stagna a livello del petto, porterà disagio al petto. Se stagna a livello della testa, porterà mal di testa e capogiri. In alcuni casi, si potrebbe arrivare a vomitare sangue. La rabbia confonde la mente e induce ad agire impulsivamente, con danno proprio e altrui.
- ❖ **Euforia:** quando c'è gioia il qì scorre regolare e le attività vitali vengono rafforzate. Se tuttavia la gioia si trasforma in euforia e questo stato si protrae a lungo, il qì del corpo viene danneggiato.
- ❖ **Preoccupazione:** il qì ristagna. Il viso è pallido e spento. Il processo cognitivo è disorganizzato e perde il controllo del qì.
- ❖ **Paura:** il qì si disperde in basso. Si perdono le forze e, in alcuni casi, qualora l'emozione sia particolarmente intensa, il controllo degli sfinteri.
- ❖ **Panico:** il qì entra nel caos. Compaiono palpitazioni, affanno, angoscia e possono presentarsi turbe psichiche.

2.8 - Coltivazione del dàodé e pratica formale nel qìgōng

Da quanto detto fin qui risulta evidente che non ha senso dedicarsi alla pratica del qìgōng senza coltivare allo stesso tempo il dàodé.

Con la pratica formale, infatti, il praticante stabilisce una connessione sempre più stretta fra la coscienza e il qì, che allo stesso tempo diviene più abbondante. Questo permette a una mente chiara e in quiete di avere un decisivo influsso positivo sulla salute del corpo. Ma qualora la mancata coltivazione del dàodé conducesse il praticante a incorrere abitualmente negli squilibri emozionali di cui sopra, per lo stesso motivo ciò avrebbe sulla sua salute un impatto assai più negativo rispetto a quello che il medesimo atteggiamento e i medesimi squilibri potrebbero avere sulla salute di un non praticante.

La coltivazione del dàodé consta di due punti:

1. Cercare di rimanere consapevoli per tutto il tempo, in tutto ciò che facciamo: questo sforzo di attenzione ci permette di scorgere i nostri meccanismi reattivi inadeguati e di inibirli, creando uno spazio fra lo stimolo e la risposta in cui inserire il comportamento virtuoso. Ciò risulta molto più difficile quando non si è sotto lo sguardo altrui: se saremo in grado di coltivare coscientemente il dàodé quando siamo soli, gli effetti saranno molto più grandi quando saremo fra la gente.

2. Eliminare gradualmente il legame di parte: dal momento che la nostra reattività emotiva è inconsciamente determinata dalle convinzioni e dai giudizi che strutturano il nostro sistema di riferimento, eliminare la rigida identificazione con quest'ultimo è il presupposto per poter gradualmente scorgere tali condizionamenti e liberarsene. Si potrà allora vedere l'idea di separazione per quello che realmente è, ovvero un'illusione; riaprire la coscienza all'esterno, favorendo nuovamente uno scambio efficiente fra il qì corporeo e il qì dell'universo; **sentirsi soddisfatti con quello che si ha, allorché il nostro principale interesse sarà riposto in quel benessere che dipende soltanto da noi stessi.**

La coltivazione del dàodé traccia la differenza fra la pratica delle tecniche del qìgōng e la pratica della via (dào) del qìgōng. **La differenza fra le due sta nel fatto che possiamo impegnarci nella prima con finalità che nel tempo potrebbero rimanere esclusivamente egoistiche. Sulla via del qìgōng, invece, si ricerca la verità per comprendere il mondo e cambiarlo in meglio.** In essa, pratica formale e coltivazione del dàodé sono una cosa sola, ovvero si sostengono e si nutrono a vicenda. Scopo della via del qìgōng - nelle parole del Dott. Pang Ming - è portare il praticante e, in una prospettiva generale, l'umanità intera **“da uno stato di necessità a uno stato di libertà”**. Attraverso di essa, infatti, è possibile liberarsi sia dai condizionamenti del corpo che chiamiamo “sintomi” e “malattie”, sia da quelli della coscienza che chiamiamo “desideri” ed “emozioni”, con riferimento a quei desideri smodati e a quelle emozioni non in equilibrio che vengono alimentati da giudizi e convinzioni soggettivi, parziali e in gran parte illusori e che, da un lato, prosciugano il qì e offuscano la coscienza e, dall'altro, influenzano negativamente il nostro agire.

2.9 - Il qì centrato e armonico e gestione delle emozioni

Lo stato ideale del corpo e della mente viene descritto nel Zhìnéng Qìgōng attraverso l'espressione “qì centrato e armonico”.

L'espressione "qì centrato" indica la condizione ideale del corpo e della mente quando si è in quiete. Tradizionalmente vi si fa riferimento con l'espressione "stabili in silenzio".

L'espressione "qì armonico" indica la condizione ideale del corpo e della mente quando si è in attività. In questo stato yìyuántǐ riflette le condizioni oggettive della realtà rispondendo agli stimoli in maniera appropriata e accurata, perché nessun processo cognitivo soggettivo - e conseguentemente nessuna emozione squilibrante - si inserisce fra lo stimolo e la risposta. Quando l'attività mentale (yìshí) presenta questa qualità ideale, il qì corporeo può muoversi secondo il suo ordine naturale. **La condizione del qì armonico presuppone quella del qì centrato, nel senso che, se non si riesce a rimanere centrati quando si è in quiete, non si riuscirà a rimanere armonici quando si è in attività.** Nello stato ideale del "qì centrato e armonico", diventa possibile sperimentare quella gioia di vivere che non dipende da stimoli interni o esterni e può manifestarsi tanto in loro assenza quanto in loro presenza e può perdurare senza termine, diventando la condizione stabile dell'essere.

L'incapacità di controllare le emozioni è un segno di debolezza del qì. È per questo che, quando una persona è malata o anche solo stanca, ha una perdita di stabilità emotiva. Una mamma, quando è piena di energia, è contenta se il figlio le si aggrappa e l'abbraccia, ma se è molto stanca potrebbe persino arrabbiarsi. Quando un praticante si avvede di queste dinamiche, dovrebbe porvi rimedio attraverso la propria pratica, senza cercare scuse all'esterno.

In generale, è importante evidenziare, seguendo il ciclo dei 5 movimenti, come avviene il riequilibrio delle emozioni:

- **Fegato:** emozione positiva intraprendenza/negativa rabbia bilanciata dalla compassione del polmone
- **Cuore:** emozione positiva gioia/negativa euforia bilanciata dalla prudenza del rene
- **Milza:** emozione positiva riflessività/negativa preoccupazione eccessiva bilanciata dalla intraprendenza del fegato
- **Polmone:** emozione positiva compassione/emozione negativa tristezza bilanciata dalla gioia del cuore
- **Rene:** emozione positiva prudenza/emozione negativa paura bilanciata dalla riflessività della milza

Seguono alcune tecniche per regolare e gestire le emozioni:

- **Tratta le persone che ti circondano come tuoi familiari.** Questo tipo di atteggiamento favorisce l'armonia nei rapporti e conseguentemente l'equilibrio emozionale.
- **Quando vieni insultato, chiediti se sei nel giusto o nel torto.** Se hai torto, ringrazia chi ti insulta in quanto è per te una sveglia di consapevolezza; se hai ragione, ringrazialo in quanto occasione che ti viene offerta per lavorare su te stesso. Rimanere coscienti di questi preziosi aspetti della relazione impedisce il sorgere della rabbia.
- **Mantieni sempre un sorriso sul viso.** Quella del sorriso è una vera e propria pratica. Persino quando siamo preoccupati per qualcosa, se il nostro viso sorride, sopraggiungerà immediatamente una sensazione gradevole. Sotto yìntáng si trova

shāngēn, un'area energetica connessa con il centro del cuore. Quando sorridiamo, le sopracciglia si distendono, yìntáng si apre e con esso il centro del cuore: allora diventiamo allegri. Sorridere in questo modo risulta assai utile anche per superare i momenti difficili che possono presentarsi nel corso della pratica formale.

- **Coltiva la forza di volontà.** La forza di volontà è indispensabile sulla via del qìgōng: tanto la pratica formale quanto la coltivazione del dàodé richiedono costanza e determinazione, qualora se ne vogliano realmente raccogliere i frutti. Qualsiasi circostanza, tanto nella pratica formale quanto nella vita quotidiana, dovrebbe essere accolta come un'occasione per esercitarsi, tanto più se problematica. **La coltivazione della volontà va di pari passo con la disidentificazione dal sistema di riferimento e dalle sue capricciose esigenze.**

Se l'emozione squilibrante è già comparsa e hai difficoltà a controllarla, puoi utilizzare **diversi metodi specifici**:

- Per qualsiasi tipo di emozione: utilizza il **metodo del "vuoto"**, che consiste nel portare l'attenzione sullo spazio fra la causa scatenante - che può essere interna, come un pensiero o un ricordo, o esterna, come un insulto o una spiacevole notizia - e l'emozione stessa. In questo modo possiamo renderci conto che non c'è alcuna relazione diretta fra le due cose, essendo l'emozione letteralmente costruita dall'attività mentale che il sistema di riferimento innesca automaticamente per abitudine.
- **In caso di ansia:** esegui lāqì, poi mettiti davanti allo specchio e massaggia yìntáng con dei movimenti circolari, sette volte in entrambe le direzioni. Questo aiuta ad aprire il qì del cuore che porta gioia. Quindi spingi lungo le sopracciglia verso l'esterno con i medi, sorridendo e ripetendo lievemente "xiào". Guardare l'immagine riflessa nello specchio che sorride, contribuisce ulteriormente a dissipare l'ansia. Se non si ha uno specchio a disposizione, si possono comunque eseguire tutte le altre tecniche.
- **In caso di rabbia:** anche in questo caso, se si ha uno specchio a disposizione, osservarsi può creare immediatamente una distanza fra il sé e l'emozione. Se ciò non dovesse essere sufficiente o non hai uno specchio a disposizione, riversa per qualche volta il qì in basso passando ai lati della testa e pronunciando la parola "cíhán" (benevolenza, gentilezza) mentre abbassi le mani. Questa tecnica porta il qì del fegato sotto controllo.

3 - Floriterapia di Bach

Introduco il metodo creato dal dott Bach, il fondatore della floriterapia attraverso le sue stesse parole prese da uno dei suoi più famosi scritti " **I dodici guaritori ed altri rimedi**".

"Questo metodo di cura è il più perfetto che sia stato dato all'umanità a memoria d'uomo. Ha il potere di curare la malattia; e, nella sua semplicità, può essere usato in ogni casa.

È la sua semplicità, unita ai suoi effetti benefici, ad essere tanto meravigliosa.

Nessuna scienza, nessuna conoscenza è necessaria, a parte i semplici metodi qui descritti; e trarranno i maggiori benefici da questo Dono di Dio coloro che lo manterranno puro com'è; libero da scienza, libero da teorie, perché in Natura tutto è semplice.

Questo metodo di cura, che ci è stato divinamente rivelato, mostra che sono le nostre paure, le nostre preoccupazioni, le nostre ansie e quanto di simile ad aprire la via all'invasione della malattia....

Così, dietro tutte le malattie si celano le nostre paure, le nostre ansie, la nostra avidità, le nostre simpatie ed antipatie. Cerchiamole e curiamole, e curandole se ne andrà la malattia che ci affligge.....

Nei casi trattati con questi rimedi non si considera la natura della malattia. Si tratta l'individuo, e man mano che questi si rafforza la malattia se ne va, dissolta dal migliorare della salute.....

Tutti sanno che la stessa malattia può avere effetti diversi su persone diverse; sono gli effetti che vanno trattati, perché guidano alla vera causa.

La mente, parte più delicata e sensibile del corpo, accusa l'inizio e il decorso della malattia in modo molto più definito che non il corpo fisico, perciò è l'atteggiamento della mente ad essere scelto come guida al rimedio o ai rimedi necessari.

Non badate alla malattia, pensate solo all'atteggiamento che ha verso la vita la persona che ne è afflitta.....”.

3.1 - Vita e Filosofia del dott. Bach

Il Dr. Edward Bach (1886–1936) era un medico molto in anticipo sui tempi. Durante la sua vita professionale passò dalla medicina convenzionale alla ricerca di una forma di medicina naturale che potesse favorire la salute emotiva e mentale, cosa assolutamente in linea con le tendenze odierne delle cure naturali. Nacque a Moseley, nei pressi di Birmingham, da una famiglia di origini gallesi. Era un bimbo dalla salute cagionevole, molto intuitivo, con un forte spirito di indipendenza e un grande amore per la natura. Lasciò la scuola a 16 anni e lavorò per tre anni nella fonderia di suo padre a Birmingham per mettere da parte i soldi necessari per frequentare gli studi di medicina. Fin dai primi anni la sua carriera di medico fu di grande successo. Nel 1912 superò il suo esame finale presso lo University College Hospital (UCH) a Londra, dove dal 1913 divenne il responsabile del reparto di Pronto Soccorso. In quello stesso anno ottenne il posto di chirurgo di Terapia d'Urgenza presso il National Temperance Hospital. Dopo aver avuto un improvviso collasso per il troppo lavoro lasciò l'Ospedale e aprì uno studio medico in Harley Street a Londra. Ben presto il Dr. Bach capì che la personalità e gli atteggiamenti interiori di una persona influiscono sulla sua salute. Già allora trasse la conclusione che di fronte a una malattia non sono i sintomi, bensì la personalità del paziente ad avere la maggiore importanza e che quindi bisogna tenerne conto nella scelta del trattamento medico da adottare. Nel 1917 si ammalò tanto gravemente da far pensare

al peggio, ma probabilmente fu proprio la sua determinazione a voler completare il suo lavoro ad aiutarlo a guarire completamente.

Quando, più tardi, scoprì i Fiori che da lui hanno preso il nome, era fortemente influenzato dalla convinzione che sia necessario perseguire la propria vera vocazione e i propri obiettivi per raggiungere uno stato di salute fisica e mentale. Dal 1919 al 1922 il Dr. Bach lavorò in qualità di patologo e batteriologo presso l'ospedale omeopatico di Londra. In questo periodo il Dr. Bach continuò ad avere un suo studio medico in Harley Street, e al contempo curava gratuitamente a Nottingham Place le persone indigenti bisognose di cure mediche. Nel 1928, in occasione di una cena, ebbe un'importante ispirazione: mentre si trovava seduto in mezzo agli altri ospiti, vide che questi potevano essere suddivisi in molti tipi. Sulla base di questo pensiero giunse alla conclusione intuitiva secondo cui ognuno di questi tipi avrebbe reagito alle malattie in maniera individuale. Nell'autunno di quello stesso anno si recò nel Galles, dove raccolse due piante: Mimulus e Impatiens (Mimolo e Non Mi Toccare). Le trattò con lo stesso procedimento adottato nella preparazione dei vaccini orali e le prescrisse ai suoi pazienti a seconda delle loro personalità ottenendo ottimi risultati. Più tardi, quello stesso anno, aggiunse alla sua raccolta Clematis (la Clematide). Nel 1930, scrisse un libretto dal titolo Heal Thyself (Cura te stesso), **la cui tesi fondamentale è che una malattia fisica può verificarsi quando una persona non vive in armonia con le necessità della sua anima e del suo spirito.** Dal mese di agosto 1930 fino al 1934 il Dr. Bach visse a Cromer, una località costiera della contea di Norfolk, dove trovò altre piante e creò nuovi rimedi per curare con successo i suoi pazienti. Il Dr. Bach non si faceva pagare e le sue risorse finanziarie iniziarono ad estinguersi. Nel 1934 si trasferì nella piccola casetta Mount Vernon nell'Oxfordshire, l'attuale "Dr. Edward Bach Centre". Quando ebbe trovato i 38 Fiori e creato il "Rescue Remedy" capì di essere giunto al termine: i suoi 38 Fiori coprivano tutti gli aspetti della natura umana e di rimando gli atteggiamenti negativi alla base di tutte le malattie. Il Dr. Bach morì nel sonno alla fine del mese di novembre 1936, certo di avere esaurito la sua missione.

Il pensiero del Dr. Bach era allo stesso tempo molto **semplice ed estremamente profondo**, basato sulla perfezione e sulla natura spirituale dell'essere umano. Egli era convinto che la malattia fosse complessivamente "il risultato di un conflitto tra il nostro io spirituale e quello mortale". La salute e la felicità si ottengono quando siamo in armonia con noi stessi e svolgiamo il lavoro che si confà alla nostra natura. Scriveva così: *"...Questo significa mandare avanti la casa, dipingere, coltivare la terra, fare l'attore su un palcoscenico o lavorare in negozio o in casa. E questo lavoro, qualsiasi esso sia, se l'amiamo più di ogni altra cosa...il lavoro che dobbiamo fare in questo mondo e l'unico che ci permette realizzare il nostro vero io."*

La malattia è una reazione alle interferenze. **Sono fallimenti ed infelicità che si verificano quando permettiamo agli altri di influenzare le nostre scelte e ci lasciamo prendere dal dubbio, dalla paura o dall'indifferenza.** Il Dr. Bach ha suddiviso i suoi 38 Fiori in sette gruppi, che rappresentano i conflitti fondamentali che ci impediscono di essere veramente noi stessi:

- Paura
- Insicurezza
- Indifferenza nei confronti di ciò che ci circonda
- Solitudine

- Impersensibilità all'influenza e alle idee degli altri
- Scoraggiamento o disperazione
- Eccessiva preoccupazione per gli altri

All'interno di ogni gruppo, ogni Fiore di Bach copre una caratteristica specifica di un dato problema. Così, ad esempio la paura può prendere le forme del terrore o panico (per cui va impiegato Rock Rose), può manifestarsi sotto forma di paure quotidiane ben definibili (Mimulus), paura di perdere il lume della ragione (Cherry Plum), oppure può essere una paura inspiegabile (Aspen) o ancora paura per i propri cari (Red Chestnut). Analogamente al modo in cui il Dr. Bach ha identificato le 7 sette zone di conflitto che compromettono la nostra salute, egli definì anche i sette stadi della guarigione dalle malattie: pace, speranza, felicità, fede, sicurezza, saggezza e amore.

3.2 - Utilizzo dei fiori di Bach

La floriterapia di Bach consta di 38 rimedi, che trattano specifiche problematiche. I fiori sono descritti sia relativamente alla situazione che vanno a trattare (ad esempio mimulus tratta paure di origine note come la paura del dentista o di un intervento chirurgico) sia relativamente al potenziale positivo (nel caso di Mimulus ad esempio si sviluppa il coraggio e la compassione, compassione intesa come capacità di accettare le proprie debolezze, e , molto interessante su questo fiore, la capacità di sentirsi parte del tutto).

I fiori sono contenuti in delle cosiddette stock bottle. Da queste stock bottle si crea una boccetta personalizzata da 30ml composta per 1/4 da Brandy e 3/4 di acqua e si vanno aggiungere normalmente due gocce di ogni fiore sino a 6/7 essenze. Dalla boccetta suddetta, si assumono 4 gocce per 4 volte al giorno per pochi giorni nel caso di sintomi acuti, e per alcune settimane nel caso di problematiche di lungo periodo o comunque più profonde. Oltre ai 38 rimedi il dott Bach ha creato una composizione di 5 fiori, il famoso rescue remedy per trattare problematiche acute e traumatiche, "emergenze dell'anima" ma anche semplicemente svenimenti, traumi, forti paure, ecc..

Bach spingeva moltissimo sulla purezza e sulla semplicità di utilizzo del metodo, in modo da praticare un'autoprescrizione, individuando i principali stati da trattare in quel momento. Si parla di un metodo simile allo "*sbucciare una cipolla*" e cioè trattare i sintomi evidenti ed acuti, che nascondono delle dinamiche più profonde.

La semplicità di utilizzo ed il fatto che il dott Bach suggerisse l'autotrattamento, rappresentano una forte similitudine con lo Zhineng Qigong, che sottolinea il fatto che dobbiamo prendere in mano la nostra salute, se vogliamo giungere realmente ad una guarigione. La guarigione è una nostra responsabilità. È un impegno che prendiamo con noi stessi, un viaggio che porta a scontrarci con la nostra ombra, ma è anche un viaggio che ci arricchisce di giorno in giorno.

Un'altra interessante similitudine con lo Zhineng Qigong è la comparsa delle cosiddette reazioni di guarigione. Quello che può accadere con entrambe le tecniche è la comparsa di reazioni di guarigione quali eruzioni cutanee, diarrea, pianto, insonnia passeggera ecc.

Nel caso del Qi Gong, le reazioni spesso scompaiono spontaneamente oppure si normalizzano intensificando la pratica. Nel caso della floriterapia, è possibile intensificare il trattamento oppure diluire le assunzioni delle gocce.

Lo Zhineng QiGong, a differenza di altri metodi di Qi gong, non presenta effetti collaterali, andando sempre a direzionare il qi nel Dantian inferiore e non lavorando, come altri stili, su specifici meridiani (tecniche che sono di assoluto giovamento ma che richiedono un continuo monitoraggio da parte dell'operatore). Anche i fiori di Bach, essendo una terapia spesso consigliata anche ai bambini, non presentano alcun tipo di effetto collaterale.

3.3 -Descrizione dei rimedi floriterapici utilizzati per il trattamento della rabbia

In questa sezione verranno descritti 6 rimedi di Bach (Cherry Plum, Vervain, Impatiens, Holly, Clematis, Walnut) per trattare principalmente la problematica legata alla **risalita dello Yang/calore/ira ed il radicamento**, come contrappeso equilibrante per la discesa dello Yang. **Soprattutto nelle dinamiche acute quali attacchi di collera o reazioni quali mal di testa/infiammazioni ho potuto sperimentare una grande efficacia nell'associare essenze floreali e Zhineng QiGong.**

Si tratta di un **work in progress** e sarei felice se la lettura di questa tesina incuriosisse il lettore nel testare in prima persona fiori/esercizi dato che il lavoro con i fiori, soprattutto se associato al qi gong, è totalmente sicuro e come unica controindicazione comporta una possibile maggiore velocità di emozioni di passaggio (pianto/tristezza/rabbia) che sono un sintomo positivo, anche se a volte difficili da gestire, sulla via del cambiamento.

Ad ogni rimedio viene, inoltre, associata una descrizione classica, il Principio Transpersonale del medico spagnolo Riccardo Orozco e un sintetico utilizzo del rimedio in MTC, secondo il terapeuta e floriterapeuta argentino Pablo Noriega, che da anni lavora sull'utilizzo dei fiori in medicina cinese. In particolare, il Principio Transpersonale evidenzia come il singolo fiore può agire su dinamiche fisiche anche al di là della descrizione psicologica del rimedio (ad esempio Vervain, che indica la persona appassionata e idealista, può essere usato con buon successo, come da trials di alcune università cubane, per gestire il calore, la febbre alta, una sorta di antinfiammatorio).

Dopo la descrizione dei fiori, seguirà una descrizione di un possibile utilizzo sinergico del Zhineng Qigong e floriterapia nella gestione delle problematiche suddette (rabbia)

Sottolineo che si tratta di sperimentazioni fatte in prima persona, portate avanti per periodi di varie settimane da alcuni anni e che non sono altro che dei semplici suggerimenti di lavoro. In rare occasioni questi trattamenti combinati sono stati suggeriti a parenti ed amici, ma non ho al riguardo dei feedback così significativi da essere esposti in questa breve tesina.

3.4 - Problematiche da trattare e descrizione dei fiori

- IRA

Quando l'impeto e l'assertività, aspetti delle funzioni psichiche del fegato, risultano ostacolati o perdono il loro equilibrio, insorge l'Ira. Si manifesta quando l'impulso che ci porta ad avanzare, ad

essere in grado di affrontare gli ostacoli, risulta inefficace oppure quando incontriamo intoppi troppo grandi o le nostre forze non sono sufficienti a superare le difficoltà. Un po' come accade al bambino che non riesce a far funzionare il suo giocattolo e ad un certo punto lo lancia contro il muro arrabbiato. L'ira può nascere sia perché movimento stimolante (e quindi quasi ricercato) ma anche come volto della Paura (in questo caso può avere una funzione salvavita). In particolare, in questo ultimo caso si mette in evidenza il rapporto movimento Acqua/Legno.

Manifestazioni tipiche sono il risentimento, il rancore, l'irritabilità, la sensazione di contrarietà, la frustrazione, l'amarezza, una risalita dell'energia verso l'alto

A livello corporeo, i sintomi si manifestano nella parte superiore, ed in particolare nausea, cefalea, acufeni, chiazze rosse, viso arrossato, sete, gusto amaro in bocca, lingua rossa

Se l'emozione è duratura, possono crearsi dei problemi a milza, rene, stomaco, quali singhiozzo, gonfiore addominale, ruttii, vomito, perdita di memoria, debolezza lombare

Descrizione dei fiori

Cherry plum

- *parola chiave*: paura di perdere il controllo
- *Principio transpersonale secondo Orozco*: perdita del controllo
- *MTC movimento legno -utile per i disturbi attribuiti al vento- deficit rene/eccesso fegato*

Cherry Plum è legato al principio dell'apertura e della rilassatezza. **Nello stato negativo** ci si obbliga a sopprimere un processo di crescita mentale ed emotivo. Lo stato Cherry Plum negativo è uno stato limite e viene percepito o a livello pienamente conscio o semiconscio. Chi vive consciamente in questo stato dice ad esempio: «Mi sembra di essere seduto su una polveriera e ho paura che esploda da un momento all'altro».

Dal punto di vista psicologico, la causa di questo stato è da ricercare nella paura di andare ulteriormente alla deriva. Si cerca di evitare che emergano dall'inconscio immagini che riuscirebbero insopportabili. Nello stato Cherry Plum positivo, si è in grado d'immergersi nelle profondità del proprio subconscio e di esprimere e trasporre nella realtà le conoscenze e le esperienze ivi raccolte. Si è in grado di assimilare vaste conoscenze, di capire qual è il vero compito della propria vita e di compiere grandi progressi nel proprio sviluppo.

Holly

- *parola chiave*: invidia, gelosia, odio
- *Principio transpersonale secondo Orozco*: Eruzione
- *MTC fegato/vescicola biliare modula il calore e l'aggressività*

L'essenza personifica il principio dell'amore divino, onnicomprensivo, che sostiene il mondo, e che supera la ragione umana. Questo amore, o energia suprema, tramite la quale e nella quale tutti noi viviamo come le foglie su un albero, è il fondamento della nostra vita, la maggiore forza rigeneratrice, propulsiva, la verità eterna, la consapevolezza dell'unità, il positivo in sé.

Ogni essere umano, quando nasce, desidera dare e ricevere amore.

Poiché l'amore è una tale forza prorompente, anche la sua faccia negativa si esprime con sentimenti forti e potenti: gelosia, vendetta, odio, invidia, gioia per i mali altrui. Nello stato trasformato si vive in armonia interiore e si irradia amore. Profonda comprensione per il mondo dei sentimenti umani.

Impatiens

- *Parole chiave: impazienza*
- *Principio transpersonale secondo Orozco: accelerazione/rigidità dinamica*
- *MTC movimento legno/fuoco lavora sul vento, accumulo di calore/ira*

Impatiens è legato alle qualità spirituali della pazienza e della dolcezza d'animo. Nello stato Impatiens negativo si è impazienti e si reagisce con un grande sforzo interno nei confronti dell'ambiente circostante, ad un leggero stimolo. Gli individui nello stato Impatiens negativo vanno, a livello mentale, ad un numero di giri più alto della media. Essi vedono più in fretta, sparano le loro frasi come mitraglia, reagiscono fulmineamente, scelgono ad hoc, e sono quindi naturalmente anche esauriti più in fretta. Gli individui nello stato Impatiens devono imparare ciò che viene loro più difficile: controllare la propria attività diretta, lasciar accadere le cose, esercitarsi alla pazienza. Ciò è più facile se non si opera partendo dal forte piano mentale ma pensando con il cuore. Gli individui nello stato Impatiens positivo si delineano attraverso una grande compassione, tenerezza e una pazienza d'angelo.

Vervain

- *Parole chiave: entusiasmo eccessivo*
- *Principio transpersonale secondo Orozco: espressione eccessiva/rigidità dinamica/irradiazione*
- *MTC movimento legno/fuoco -eccessi di calore/aggressività/esagerazione*

Nello stato Vervain negativo, la volontà è troppo rivolta verso l'esterno e l'energia è sprecata in maniera antieconomica.

Nella persona Vervain arde una fiamma interiore, spesso un'idea positiva, di cui è completamente intrisa: non trova pace finché non ha convinto tutti di questa idea. Sono persone tese e nervose sia interiormente, sia esteriormente e reagiscono con irritazione quando non riescono a fare le cose come speravano. Le persone spiccatamente Vervain sprecano la loro energia verso l'esterno e a volte vogliono costringere gli altri a pensare come loro. Nello stato Vervain positivo, la persona si è esercitata, ha imparato a essere padrona della propria irrequietezza e ad utilizzare con amore la propria energia, in maniera finalizzata.

White Chestnut

- *parola chiave: pensieri incontrollati, ricorrenti, ossessivi*
- *Principio transpersonale secondo Orozco: ripetizione accelerata*
- *MTC movimento terra/fegato logorio mentale-danneggia la milza ed il fegato*

L'essenza tratta la dinamica del "disco rotto", della ripetizione continuata di pensieri che generano ansia e quindi alimentano anche stati di **rabbia cronica**.

White Chestnut è collegato alle qualità spirituali della tranquillità mentale e della capacità di distinzione. Nello stato negativo, si è vittima di concezioni improprie e mal capite e di un eccessivo lavoro mentale, che ha preso il predominio sugli altri livelli della personalità. Nello stato positivo, la persona è in grado di lasciar passare ogni impulso estraneo come un treno rapido in aperta campagna, senza avere la tentazione di salirvi. Il suo stato spirituale è caratterizzato dalla calma e dalla pace.

Clematis

- *Parole Chiave: essere tra le nuvole; Non avere interesse per ciò che ci circonda*
- *Principio transpersonale secondo Orozco: scollegamento*
- *MTC movimento acqua/fuoco radicamento/porta energia in basso modulando il fuoco*

Clematis è legata al potenziale spirituale dell'idealismo creativo. Nello stato Clematis negativo, la personalità tenta di prendere parte alla vita reale il meno possibile per ritirarsi in un proprio mondo immaginario pieno di fantasia.

Nello stato Clematis negativo la personalità annette evidentemente poca importanza alla realtà. Per questo sul piano fisico spesso vi è troppo poca energia disponibile. Potenziale nello stato trasformato: si domina il proprio mondo dei pensieri, giornalmente si ottengono dalla realtà nuovi stimoli perché si capiscono e si accettano le connessioni tra i mondi differenti ed il senso profondo che vi è dietro. Si genera un profondo senso di radicamento.

Walnut

- *parola chiave: ipersensibilità ai cambiamenti esterni ed ai cambiamenti.*
- *Principio transpersonale secondo Orozco: adattabilità/cambiamento*
- *MTC movimento metallo/terra lavora sulla milza e sulla energia difensiva (weiqi)*

Walnut è collegato ai concetti spirituali della ripresa e della disinvoltura. Nello stato Walnut negativo, si ha difficoltà a compiere il passo definitivo, in quanto, consapevolmente o inconsapevolmente, si è ancora imprigionati con alcuni aspetti della propria personalità in decisioni o intrecci del passato. Essa viene utilizzata in situazioni particolari della vita, in cui stanno per verificarsi mutamenti essenziali. Queste situazioni possono essere ad esempio: il passaggio a una fede diversa, l'inizio di un nuovo rapporto personale, il completo mutamento della professione, l'emigrazione in un altro paese.

Nel corso di queste fasi di passaggio, si tende a ricadere in vecchie abitudini, ci si aggrappa a concetti convenzionali o ad antiche tradizioni familiari.

Scriva Bach a proposito di Walnut: **«E' indicato per tutti coloro che hanno deciso di fare un passo avanti nella propria vita, di rompere con certe convenzioni superate, di lasciare dietro di sé vecchie frontiere e limitazioni e di ricominciare da zero»**. Questa separazione da vecchi legami, pensieri e sentimenti è sempre dolorosa, e spesso si manifesta anche nell'organismo. Bach parla del Walnut come di uno **spellbreaker**, un distruttore di incantesimi.

Nello specifica situazione di gestione rabbia/ira, walnut serve a creare uno scudo, una protezione, soprattutto in persone ipersensibili

4 - Casi pratici:

- 1 Fissare puntino al muro, creazione del campo di Qi, LaQi ed a seguire Posizione statica in piedi, roufu in chiusura posizione statica+ miscela fiori di bach per la **gestione della rabbia e per la discesa del calore**.
- 2 Fissare puntino al muro, creazione del campo di Qi, LaQi ed a seguire seduti con le gambe distese ed in chiusura posizione statica in piedi. Miscela di Fiori di Bach per la **gestione della rabbia e la discesa del calore**.

Di seguito, vorrei offrire dei brevi **feedback su 2 diversi esercizi**, uniti all'assunzione di una miscela floreale. In particolare, mi sono concentrato sulla gestione della rabbia/risalita di calore, con l'ipotesi che comunque il radicamento sia un opportuno bilanciamento e permetta di migliorare tanto ed in tempi rapidi gli stati di risalita di calore/rabbia.

Per quanto riguarda la miscela floreale, ho utilizzato sia per il caso 1 che per il caso 2 una miscela di Fiori di Bach in boccetta da 30 ml composta da:

- **Impatiens** per accelerazione/impazienza/irritabilità
- **Cherry plum** per perdita del controllo/scatti d'ira
- **Holly** per rabbia /gelosia lavoro sul fegato
- **White Chestnut** per ripetizione/cronicità/pensieri incontrollati
- **Vervain** per reazione esagerata/risalita calore
- **Clematis** per radicamento e per far scendere lo yang in basso
- **Walnut** protezione/ipersensibilità

Le gocce vengono assunte 4 gocce 4 volte al giorno, in particolare appena svegli, prima di dormire e prima ed appena finita la pratica.

Per quanto riguarda la pratica, per diverse settimane ho alternato sia la serie di esercizi n.1 che la n.2. In entrambe le pratiche, si parte con la fissazione di un puntino al muro senza chiudere le palpebre. La pratica n. 1 mira principalmente ad equilibrare il meridiano del fegato, principale attore nella gestione della rabbia.

Una volta effettuata la creazione del campo, si parte con la pratica di **Laqi** (tirare il qi) per circa 15 minuti, che, come precedentemente detto, consiste in un movimento di apertura e chiusura delle mani che promuove il fluire del qi attraverso il corpo, lo scambio e la fusione del qi interno con quello esterno.

Nella pratica n.1, si prosegue per circa mezz'ora con **la posizione statica in piedi**, una pratica fondamentale negli esercizi statici del Zhineng Qigong. La pratica dell'esercizio è come ritornare a casa per dare piena attenzione al nostro sé e prendercene cura. È una forma di meditazione in piedi, e con leggerissimi movimenti di aggiustamento della postura. Rimaniamo in posizione eretta con grande dignità e ritorniamo al nostro respiro. Portiamo piena attenzione a ciò che è in noi e a ciò che ci circonda. Lasciamo che si crei spazio nella nostra mente e che il nostro cuore diventi leggero e tranquillo.

Ci accorgiamo che possiamo tranquillamente stare con ciò che è in noi dolore, rabbia, irritazione, o gioia, amore e pace. Stiamo con quello che c'è senza esserne trasportati via.

La pratica si chiude con il messaggio dell'addome, ossia le mani poste al centro dell'ombelico, una sopra l'altra, per 9 volte in senso orario e 9 in senso antiorario, pratica che serve a nutrire e raccogliere il qi all' interno.

Si posiziona una mano a contatto con l'ombelico e l'altra mano sopra, e si ruota molto lentamente con piccoli cerchi, attenti a non creare uno strofinamento ma solo una leggera pressione. Questa pratica è destinata a nutrire il Qi ed a creare beneficio agli organi interni, stomaco, intestino, fegato/milza, ed a creare un profondo senso di rilassamento.

Per quanto riguarda la pratica n.2, essa condivide con la pratica n.1 la fissazione del puntino, la creazione del campo di Qi e Laqi. In seguito, si esegue la posizione **seduti con le gambe distese**.

Tale posizione è una delle ultime pratiche introdotte dal dott Pang Ming, e rappresenta, in qualche modo, il compendio di un lavoro di ricerca durato tanti anni.

La funzione principale del metodo di rilassamento da seduti con le gambe distese è rilassare la vita. In secondo luogo, può allentare le tensioni nel bacino, nelle anche e nelle cosce. L'importanza del rilassamento della vita è collegato al fatto che la vita è all'esterno dei reni, nei reni è custodito il qì originario generato dalla trasformazione di yīn originario e yáng originario, che nutre tutto il corpo. La vita inoltre è un importante pilastro di sostegno del corpo, per questo considerata molto importante nella pratica. Rilassare la vita rende agile ed elastica questa parte del corpo. Questa pratica rafforza l'energia dei reni, rendendo il qì originario abbondante, quello che gli antichi chiamavano: **“la sorgente della vita è nelle reni”**, dall'altro migliora la circolazione del qì e del sangue garantendo un equilibrio ottimale di tutte le funzioni vitali. Per i cinque movimenti, il movimento Acqua nutre il movimento Legno. Aumentando l'energia dei reni, ne trae beneficio il figlio Legno, legato direttamente alla gestione della rabbia

La pratica n.2 si conclude con la posizione statica in piedi.

Come accennavo in precedenza, le 2 pratiche proposte sono frutto di un'esperienza prettamente personale e non ho dei dati oggettivi e riproducibili da proporre. Posso però riportare la mia esperienza, soprattutto sulle prime due pratiche legate alla gestione della rabbia. E quindi affermare che gli esercizi che hanno prodotto in me i migliori risultati sono Laqi grande soprattutto in piedi e la posizione statica per l'unione dei 3 centri. Laqi, in particolare, ha avuto a volte un effetto di calma già in pochi minuti, altre volte un effetto quasi nullo, se non lievemente peggiorativo. La spiegazione che mi sono dato, nei pochissimi casi di lievissimo peggioramento, è che le mie aspettative di immediato sollievo, legate anche ad una mia forte impazienza di base, hanno condizionato negativamente l'esito della pratica

A questo riguardo debbo dire che la posizione statica in piedi, forse per il suo effetto di grande radicamento, ha avuto sempre esiti positivi nel placare e gestire la risalita dello Yang. In alcuni casi, quando sembrava non funzionare, è bastato l'aggiustamento della posizione, spingendo la lombare e le gambe verso il basso per sentire un effetto più forte, legato ad un caricare maggiormente sulle gambe. Nella pratica n.2 ho riscontrato effetti diversi relativamente alla posizione “seduti con le gambe distese”. Alcune volte è stata provvidenziale nel creare un grande rilassamento. In alcuni casi, soprattutto se praticata prima di andare a dormire, mi ha creato una lieve insonnia forse dovuta ad un eccesso di energia, eccesso che ho gestito, su suggerimento dei miei istruttori, attraverso esercizi quali il massaggio dell'addome.

In sintesi, ho trovato estremamente efficiente nella gestione della rabbia la pratica n.1, con particolare focalizzazione su Laqi e posizione statica in piedi.

5 - Considerazioni conclusive

Come accennavo nella prefazione il lavoro con il Qi Gong è iniziato 8 anni fa, praticando stili diversi sino ad approdare allo Zhineng QiGong.

È stato sempre un lavoro bellissimo, anche per la fortuna di avere incontrato degli insegnanti molto bravi. Anche il lavoro con la floriterapia è iniziato circa 8 anni fa e mi sono innamorato delle essenze floreali per la loro capacità di entrare dolcemente in contatto con la nostra coscienza/personalità ed a volte di stupirci con la semplicità/straordinarietà dei risultati.

L'obiettivo è quello di cercare dei punti di contatto sempre più stretti tra le due pratiche olistiche, soprattutto perché ritengo che la persona che ha bisogno di un supporto debba assolutamente

avere il minimo possibile delle cosiddette reazioni da Qi (ma anche reazioni all'uso delle essenze) e quindi non spaventarsi per quello che emerge dalla nostra coscienza, e nello stesso tempo, una maggiore velocità di azione, e dei risultati tangibili che aiutino nella vita quotidiana.

Sarebbe bello pensare che una persona con qualunque tipo di patologia, anche dei semplici attacchi di rabbia, dei mal di testa ricorrenti, avesse il tempo per lasciare il lavoro per un mese, andare in montagna, magari in un ritiro spirituale e poi ritornare in città, come se avesse fatto un tagliando completo. Visto che questo non è quasi mai possibile, credo sia necessario offrire al cliente degli strumenti semplici e immediati (come può essere, per citare la mia insegnante Amanda, guardare un puntino al muro per pochi minuti) che possano alleviare il suo tormento.

Questo non vuol dire rendere allopatico un approccio olistico ma risolvere in maniera dolce, ove possibile, delle problematiche ricorrenti e **incitare la persona, cosa fondamentale, a prendere in mano il proprio percorso di salute.**

Partendo dalla premessa che, il dott Pang Ming, nell'elaborare questo eccezionale metodo, ha voluto creare esercizi di Qi Gong adatti a tutti, è consigliabile, soprattutto in caso di patologie croniche, essere seguito da un operatore certificato, che indichi le pratiche più adatte alla persona in quello specifico momento. Sotto questo aspetto, anche il percorso di floriterapia, pur non presentando effetti collaterali, va comunque personalizzato da un operatore esperto.

Ciò premesso, invito con grande serenità il lettore a testare su di se la miscela di fiori di Bach proposta per la gestione della rabbia

Si tratta di una miscela equilibrante e che porta profondo radicamento e serenità, una miscela antistress, una miscela studiata per non apportare alcuna reazione troppo intensa. Sarebbe meraviglioso unirli anche a uno solo degli esercizi proposti, quali fissare il puntino, e un Laqi lento e profondo, che metta in contatto con la natura. I risultati arrivano rapidi ed inaspettati.

In conclusione, la bellezza ma anche la difficoltà di questo lavoro è la non schematicità dei risultati, non poter scientificamente capire dove ci porterà questo lavoro su di noi. Il dottor Bach diceva che il lavoro con i fiori va fatto come se andassimo a pelare una cipolla..... si parte dagli strati più esterni, i sintomi acuti per poi lavorare sulle dinamiche più profonde.... (ed ecco il mio voler dare comunque degli spunti di riflessioni sul legame di parte). Unico requisito è il volersi bene, dedicare del tempo a noi, migliorare noi stessi per poi poter contribuire al benessere degli altri, della società, del qi collettivo, della coscienza universale, il messaggio rivoluzionario dello Zhineng QiGong e prima ancora del dottor Bach.

Permettetemi una battuta in chiusura da vecchio comunista deluso che vede in tutto questo, con tantissima difficoltà (parto da me stesso e dall'enorme egoismo che regola la vita di tutti i giorni), una forma di socialismo universale, un voler bene a noi stessi per poter cambiare veramente il mondo, contribuendo ad un mondo migliore su questa terra, ad un Qi ricco e sano che inonda i nostri cuori.

Appendice

Descrizione esercizi

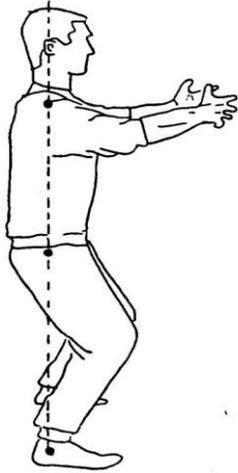
SEDUTI CON LE GAMBE DISTESE



Porta al rilassamento della zona lombare, della vita, dell'intera colonna e si compone di una prima fase dove si attira il Qi dentro mingmen e si rilassa la parte bassa della schiena. Poi si dischiude il qi da mingmen in modo da aprire e chiudere tutto il corpo sino al livello delle membrane.

www.zhinengqigong.it

POSIZIONE STATICA IN PIEDI



Piedi uniti, corpo diritto. Rilassa le mani ai lati del corpo. Guarda dritto in avanti in fondo all'orizzonte. Raccogli lo sguardo e chiudi gli occhi lentamente. Rilassa tutto il corpo dalla testa ai piedi. La punta della lingua tocca naturalmente il palato superiore. Separa i piedi (questo passaggio si chiama “camminare sul Qi”) senza staccare/alzare punta o talloni. I piedi formano una V rovesciata (i talloni sono più larghi della punta dei piedi).

Separa le mani e riuniscile davanti al petto. Le mani scendono fino all'ombelico e gradualmente i palmi si separano mantenendo la punta delle dita vicine (le dita si sfiorano). I palmi formano una “semi-sfera” attorno all'ombelico (o anche più ampia).

Con la punta dei piedi e le ginocchia leggermente verso l'interno, la testa dei femori ruota verso l'esterno provocando un'altrettanta trazione dei lati del sacro verso l'esterno. Da questa posizione aggiungiamo un pensiero di rilassamento della vita per distendere mingmen ed il sacro con il Qi del dāntián.

www.zhinenggigong.it

Laqi- Tirare il qi



Con Baihui (posto sulla sommità del capo) sollevato verso l'alto, chiudiamo le palpebre incamerando l'orizzonte al centro della testa, rilassiamo corpo e mente e creiamo il campo di qi. Passiamo poi all'esecuzione del Laqi, posizionando le mani di fronte al Dantian inferiore (all'altezza dell'ombelico) con i palmi rivolti uno verso l'altro ad una distanza di circa 10-20 cm. Eseguiamo un

movimento di apertura con le mani, allontanandole fra loro, e di chiusura, riavvicinandole senza che si tocchino. Il movimento è guidato dai gomiti.

BIBLIOGRAFIA:

- Medicina tradizionale cinese e fiori australiani Anna C. Golzi ed. tecniche nuove
- MTC e Fiori di Bach un ponte in costruzione Pablo Noriega psicofisico
- Introduzione e guida all'uso dei fiori di Bach Wigmore Publication Ltd
- Il grande libro dei fiori di Bach Mechthild Scheffer
- Fiori di Bach, 38 descrizioni dinamiche Riccardo Orozco ed. centro di benessere
- Opere complete Edward Bach Macro Edizioni
- Il Zhìnéng Qìgōng: sintesi ragionata di due testi del Maestro Ooi Kean Hin Autore: Massimo Minelli
Traduzione e traslitterazione dei termini cinesi: Amanda Carloni
- Vito Marino - Ramon Testa, Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong, Ed. Nuova Ipsa, 2007
- Amanda Carloni, Dispense di studio, 2015-2020
- Pang Ming, I metodi della scienza del Zhineng Qigong, 1994, trad. it 20

Indice degli argomenti

Ringraziamenti e Prefazione

1- Medicina Tradizionale Cinese- Le basi (p.3)

1.1 - I cinque movimenti ed il percorso della vita (p.4)

1.2 - MTC e Medicina quantistica (p.6)

2 – Zhineng Qigong- Introduzione al metodo (p.7)

2.1 - La centralità del lavoro sulla coscienza (p.8)

2.2 - I tre metodi di insegnamento (p.9)

2.3 - Lo hùnyuánqì e i tre livelli o aspetti della materia (p.9)

2.4 - Il sistema di riferimento ed il legame di parte (p.10)

2.5 - I metodi del Zhìnéng Qìgōng-esercizi dinamici, semplici, statici(p.12)

2.6 - La coltivazione del dàodé (p.14)

2.7 - Dàodé ed emozioni (p.16)

2.8 - Coltivazione del dàodé e pratica formale nel qìgōng (p.16)

2.9 - Il qi centrato e armonico e la gestione delle emozioni (p.17)

3 - Floriterapia di Bach (p.19)

3.1 - La vita e filosofia del dott. Bach (p.20)

3.2 - Utilizzo dei fiori di Bach (p.21)

3.3 - Descrizione dei rimedi floriterapia utilizzati (p.22)

3.4 - Problematiche da trattare e descrizione dei fiori (p.23)

4 - Casi pratici (p.27)

5 - Considerazioni conclusive (p.30)

Appendice - descrizione esercizi (p.32)

Bibliografia- (p.33)