

# INTRODUZIONE AL QI GONG

Con il termine Qi Gong sono oggi indicate una vasta serie di tecniche, rivisitate e sistematizzate negli ultimi 60 anni nella Repubblica Popolare Cinese, aventi origine nell'antica tradizione taoista di pratiche di lunga vita e nei fondamenti di medicina tradizionale.

Qi Gong è letteralmente traducibile come “lavoro energetico”: è pertanto una definizione generica, indicante un ampio ventaglio di tecniche che fioriscono e rifioriscono giorno dopo giorno, essendo i cinesi numerosissimi e la tradizione di questi esercizi millenaria. Capiterà di vedere, in pratica, delle tecniche molto differenti tra loro, e che avranno tutte il nome di Qi Gong (da praticanti che restano immobili con le braccia alzate, ad altri che emettono vocalizzi o suoni vari, sino a coloro che compiono esercizi molto simili alla nostra ginnastica).

Occorre a questo punto precisare che, aldilà di una prima confusione che può generarsi nell'osservatore o nel praticante inesperto, è importante cercare di comprendere i principi fondamentali e gli obiettivi che si prefigge questo tipo di pratica, per poi inserirli, per quanto possibile all'interno di un contesto per noi accettabile: è perciò molto più utile cercare di adattare una pratica a noi stessi, dopo averne comprese le basi, che tentare di fare viceversa, anche perché la pratica è spesso frutto di un adattamento e di un rifacimento fatto da altri. Chiaramente, almeno all'inizio, occorre attenersi alle indicazioni tecniche principali, che permettono al praticante di accedere al proprio mondo interno, al fine di “calarsi” in se stesso e stabilire un dialogo fra mente e corpo, fra movimenti, sensazioni, pensieri, intuizioni ed immagini, con umiltà e fiducia e senza troppa fretta di arrivare chissà dove. Questo “calarsi” nel proprio corpo, è alla base di tutte le pratiche taoiste, che considerano quest'ultimo come tempio della salute, nonché laboratorio di trasformazioni alchemiche, atte a preservare e consolidare la qualità dell'esistenza e ad allungarne la durata.

Lo scopo del Qi Gong, è pertanto quello di metter in moto la propria energia, affinché si sviluppi un processo d'integrazione e trasformazione tra il “soffio” acquisito, di provenienza esterna (principalmente assorbito dal cibo, inalato dal respiro e convogliato dall'apparato sensoriale), e quello interno, innato, trasmessoci come patrimonio antico dai nostri genitori. Questo ci può far riflettere sugli enormi sforzi che da sempre ha fatto e fa l'essere umano, per cercare di integrare la propria presenza al continuo adattamento al mondo esterno: sforzi che lo guidano alla costante ricerca di se stesso e della propria autenticità.

All'interno del Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo, si trova una citazione ove si afferma che “il Dao Yin, gli esercizi respiratori, il massaggio, l'agopuntura, la moxa e le erbe medicinali rappresentano un unico sistema di trattamento del quale le componenti principali sono Dao Yin, respirazione e massaggio”: ne risulta che queste Arti di ispirazione taoista erano già ai tempi considerate come capisaldi della medicina, ma soprattutto è evidenziato come fosse data maggior importanza a discipline di educazione e prevenzione alla salute, anziché a quelle di cura e di intervento.

Tutto ciò ci può far molto riflettere sul fenomeno attuale di ampia diffusione di tutte quelle pratiche tese all'autoconoscenza e alla crescita personale, a mio parere vera fonte di medicina preventiva, che sono in espansione in tutto il mondo, come contrappeso alla grossa crescita di metodi di cura sempre più raffinati e tecnologici. Siamo di fronte sempre più ad un divario tra la conoscenza e il mantenimento della salute, e l'identificazione e la cura delle malattie, e più riusciamo ad investire conoscenze ed energie nel primo campo, meno ci sentiremo invasi dal secondo: ciò non comporta di avere la pretesa di essere perfetti o sani a tutti i costi, ma dedicarsi a

sé con maggior cura e di vivere i disturbi non obbligatoriamente come malattie, fermo restando la possibilità di curarsi con tutti i mezzi a disposizione.

## **Varie definizioni di Qi Gong**

- Insieme degli esercizi tradizionali impiegati per sviluppare il proprio Qi, o potenziale energetico. (Tzu Kuo Shih)
- Tecnica che permette di nutrire e far circolare l'energia vitale, al fine di raggiungere benessere fisico e psichico ed una maggiore resistenza allo stress e ai fattori patogeni. (Dominique Ferraro)
- Lavorare con l'energia vitale, apprendere come controllare il flusso e la distribuzione del Qi per migliorare la salute e l'armonia del corpo e della mente. (Kenneth S. Cohen)
- Lavoro energetico o abilità di nutrirsi con il respiro. (Georges Charles)
- Insieme di esercizi energetici di salute.
- Stimolazione della nostra energia con movimenti ed automassaggi.
- Tecnica di ginnastica cinese con applicazioni terapeutiche.
- Esercizi igienici di salute.
- Ginnastiche psicosomatiche taoiste o buddiste.
- Arte cinese del movimento.
- Pratica dell'energia vitale.

## **Gong (o Kung)**

- Gong: lavoro, opera, realizzazione, abilità, forza, esercizio; il carattere è composto da una squadra e da un tendine legato all'osso... quindi può indicare il realizzarsi con la forza del lavoro. (Georges Charles)
- Lavoro, fatica, impiego della forza e dell'energia, sforzo; s'intende l'esercizio fisico. (Giuseppina Merchionne)
- Può anche indicare la squadra ed il compasso. "Gong significa 'lavoro' o 'benefici acquisiti mediante la perseveranza e la pratica'. (Kenneth S. Cohen)
- Gong significa 'pratica, esercizio'. (Dominique Ferraro)
- La parola 'Gong' significa sia esercizio fisico, sia il tempo impiegato per eseguire in modo proficuo l'esercizio. (Tzu Kuo Shih - La ginnastica del drago cinese - Ed. Red)
- In Cina la parola 'Gong' viene usata spesso al posto del termine 'Gongfu', che significa energia e tempo; uno studio o un allenamento che necessita di molta energia e tempo per essere portato a compimento è detto Gongfu... pertanto il Qigong può essere correttamente definito come 'qualunque tipo d'addestramento e studio relativo al Qi che richieda molto tempo e fatica'. (Yang Jwing-Ming - Iniziazione al Qigong cinese - Ed. Mediterranee)
- Gong significa agire o allenare.

## **Qi (o Chi o Ki)**

- Termine cinese che si riferisce a tutte quelle forme che lavorano sul Qi.
- Qi è fermentazione di qualcosa che si eleva. Indica allo stesso tempo l'energia vitale o respiratoria, il soffio, la vitalità. (Georges Charles)
- Il Qi è l'invisibile forza vitale dell'universo: è l'essenza della nostra esistenza. Il carattere moderno esprime il significato di 'respiro' o 'soffio' o 'brezza'... da qui il comune errore che il Qi Gong sia semplicemente una serie d'esercizi di respirazione... e può addirittura dare l'impressione che il Qi sia qualcosa di esterno a noi.
- Il carattere originario invece mostra un recipiente (o una pentola) con un manico e sotto il fuoco... man mano che l'acqua si riscalda si sviluppa una certa attività, un vapore... (Lam Kam Chuen)
- Soffi (Qi): vapore, esalazione, fluido, influsso, energie. L'ideogramma mostra il grano del cereale che scoppia per effetto della cottura o della digestione, producendo la liberazione di un vapore che

si eleva e si accumula in alto. In generale, è il modo in cui si svolge l'esistenza degli esseri nella sua composizione Yin/Yang.

- In particolare, è ciò che assicura i movimenti dell'animazione fisica e psichica. I soffi, senza forma, producono, animano e mantengono ogni 6 forma. Essi traggono forza e rinnovamento dal lavoro che si effettua (grazie a loro) sulle sostanze trasformabili. Tutto si compie grazie ai soffi. Non è la quantità dei soffi a determinare la salute, ma l'armoniosa distribuzione di tutti i costituenti che si portano là dove sono richiesti... (“Huangdi Neijing SUWEN” a cura di P. Larre ed E.R.. De La Vallé)

### **Dao Yin (o Tao Yin)**

- Nutrimo della Via o piegare/estendere o condurre (Dao) ed estendere (Yin). Quindi condurre il pensiero, il respiro, l'energia interna mentre si compiono movimenti di estensione d'arti e tronco.

- Tao Yin è facilitare l'armonia in seno al Tao; facilitare e mantenere il movimento.

Il carattere Yin è formato dall'immagine di un arco e da quella di una corda a fianco; per tendere la corda, devo piegare l'arco e questo è Tao Yin, estendere e piegare, quindi tenere/mantenere/trattenere l'arco tra le gambe per piazzare la corda. La cosa più difficile del tiro con l'arco è quella di tendere l'arco. (Georges Charles)

“Il carattere Dao ha il senso di 'guidare', guidare il Qi.

Il carattere Yin ha il senso di 'tendere', di una corda d'arco, e quindi di tendere il corpo nell'esercizio fisico; nella parte sinistra il simbolo di un arco, nella parte destra rappresenta ideograficamente l'idea di tendere il corpo come un arco.

In sostanza, Daoyin ha il significato di 'guidare il Qi muovendo il corpo, tendendolo'. Il Daoyin, rappresenta la parte più antica della medicina cinese; la sua origine è comune all'Anmo, il massaggio (che in questo contesto è inteso come automassaggio), con il quale divide la facoltà di Yangsheng, letteralmente 'nutrire la vita'; Daoyin Yangsheng (arte del Daoyin per nutrire la vita), identifica pertanto sia quel complesso di pratiche volte al raggiungimento della longevità, sia una delle tecniche più antiche di trattamento e prevenzione delle malattie, consistente negli esercizi di respirazione del Daoyin e nelle pratiche di rimessa in circolazione del Qi del massaggio. In termini di medicina moderna il Daoyin viene interpretato come la 'callistenia taoista', che ha come contenuto fondamentale la teoria dei meridiani e dei canali intesi come vie di scorrimento preferenziale del Qi, da attivare o aprire durante gli esercizi. Daoyin e Anmo fanno parte del Gong dinamico (lavoro, fatica, impiego della forza e dell'energia, sforzo, si intende l'esercizio fisico, mentre Xingqi è l'arte di far circolare il Qi attraverso la respirazione e senza movimento esterno, il cosiddetto 'Gong statico' o 'alchimia interna'. Esso è definito in vari modi nei testi classici (sputare fuori e mettere dentro, soffiare, far girare il Qi, mangiare il Qi, assecondare il Qi, aspirare il Qi, regolare il Qi, usare il Qi). 7 Da questa definizione, Xing Qi Zhi Gong (esercizio della circolazione del Qi, deriva l'attuale nome Qigong, una forma abbreviata della precedente definizione”. (Giuseppina Merchionne)

## **FONTI DIVERSE DI QI GONG**

- **Animista o Sciamanico:** è il più antico, ancora praticato nelle steppe. È molto legato all'osservazione e all'imitazione della natura (animali, rocce, alberi...).

- **Taoista:** è molto vasto. Fonti certe a partire dal V° secolo. È legato all'utilizzazione dei testi classici (Yijing, Daodejing, Zhuangzi, Hauinanzi, Baopuzi) nelle tecniche psicofisiche. Queste tecniche di lunga vita hanno rapporti stretti con l'alchimia Interna (trasformazione del corpo, dell'essenza, del soffio e dello spirito al fine di illuminarsi) e con l'Alchimia Esterna. Questa è la corrente più importante e quelle con maggiori legami con l'Agopuntura, la Farmacopea, il Tuina, la

Dietetica. Molti medici famosi lo proponevano (Huatuo, Ge Hong, Sun Simiao, Tao Hongjing). È una corrente ancora attiva nonostante le interdizioni intervenute dopo la Rivoluzione Popolare Cinese. È rivolto in particolare al raggiungimento della longevità e di un buon rapporto con l'ambiente naturale.

• **Buddista:** la sua culla incontestata è il "Monastero della Piccola Foresta", Shaolin Shi, legato al suo fondatore Bodhidharma e allo Chan (Zen in Giappone). Le tecniche più famose sono lo Yi Jing King Yi Sui Jing (Pulizia dei muscoli e dei tendini e purificazione dei midolli e dei seni). In alcuni monasteri buddisti, i monaci utilizzano alcune forme di meditazione attiva (camminate specifiche) Zhan Dian, in alternanza alle meditazioni 'passive', Zhou Dian. In Giappone si parla di Ritsu Zen (in piedi), in opposizione allo Za Zen, meditazione passiva seduta. È rivolto soprattutto alla mente.

• **Confuciano:** IV° secolo a.C. L'origine è nei riti, Li, che hanno lo scopo di integrare l'individuo nel proprio ambiente. I saluti, le oblazioni... formano, volenti o nolenti, delle forme ginniche. Sotto i Tang, i Generali si presentavano con l'armatura a ritirare la pensione... ne deriva la "Tecnica dell'uomo in armatura".

• **Marziale:** interno, più legato agli stili taoisti o esterno, più connesso agli stili buddisti. Per preparare il corpo alla pratica a far circolare l'energia. Wang Xiang Zhai è uno dei più famosi maestri d'arti marziali della prima metà di questo secolo.

• **Familiare o popolare:** ogni famiglia possiede dei segreti di longevità; ricette di benessere, movimenti che disperdono la fatica, ginnastica per le gravide, una respirazione per facilitare la digestione, una tecnica per evitare le malattie, etc. Sono metodi assimilabili ai 'segnatori', i guaritori delle nostre campagne. Sono le più disparate e le più segrete, sfociano nelle tecniche animistiche e sciamaniche e sono forse le più antiche in Cina.

• **Medico:** è il più recente poiché affonda le sue sorgenti nelle diverse correnti, anche se l'applicazione del Qi Gong nel campo della prevenzione e della cura è da sempre praticata. Si è osservato, dopo approfonditi studi, che esiste un'elevata affinità tra il Qi Gong e l'agopuntura. La combinazione di queste due branche della MTC si è diffusa in tutta la Cina, attualmente si sta procedendo a raccogliere i risultati su scala nazionale. Le percentuali di risultati positivi sono sufficientemente elevate da spingere i ricercatori a proseguire nel loro lavoro. Il Qi Gong combinato con l'agopuntura tratta molte patologie e, in tutte le malattie in cui trova indicazione l'agopuntura, quando lo si applica, si riscontra un accorciamento dei tempi di guarigione.

## **EFFETTI DELLA PRATICA DEL QI GONG (DAL LIBRO "QI GONG ED ENERGIA VITALE" DI GEORGES CHARLES)**

### **Effetti sui principali gruppi articolari.**

Uno degli obiettivi della pratica a questo livello, è quello di "indurire le ossa e sciogliere le articolazioni" ... e non viceversa come spesso accade con l'età.

Per mezzo delle posture e soprattutto dei movimenti che rispettano il corretto gioco delle diverse articolazioni, il praticante mantiene sino ad un'età avanzata una buona mobilità articolare. Inoltre è posta molta cura nei vari esercizi anche alla micro mobilità, intesa sia quella riguardante piccole articolazioni che spesso passano "inosservate" (articolazioni sterno-clavicolari, sterno-costali, sacro-iliache...), sia la mobilità riguardante le brevi escursioni di movimento a carico delle grosse articolazioni (per esempio è molto utile percepire e praticare micromovimenti all'interno dell'articolazione scapolo-omerale). Alcuni autori hanno riconosciuto a questi esercizi i benefici di una "Ginnastica vertebrale correttiva" (per cifosi, scoliosi...) e in ogni modo di "Ginnastica

vertebrale di mantenimento". Altri autori hanno prescritto il Qigong nei casi di rieducazione post-frattura, a consolidamento avvenuto.

### **Effetti sui principali gruppi muscolari.**

Nel Dao Yin si lavora continuamente con l'alternarsi di estensioni e flessioni, di pronazione e supinazione, di tonificazione e ammorbidimento, di salire e scendere, di mobilitazione e rilassamento, di agonisti e antagonisti, di decontrazione e rilassamento, di anteroversione e retroversione, di aprire e chiudere, di appoggiare e sollevare...

Lo scopo è di tonificare ed elasticizzare senza affaticare, poiché l'indurimento muscolare è considerato come un blocco dell'energia vitale. A tal riguardo, la pratica del Qi Gong, si prefigge di "rafforzare i muscoli senza indurirli ed ammorbidire i tendini senza rammollirli". Si lavora non soltanto sulla muscolatura superficiale, ma anche su quella profonda, sui muscoli più interni spesso dimenticati dalle comuni forme ginniche occidentali (diaframma toracico, ileo-psoas, muscoli paravertebrali, perineo, muscoli masticatori...); si lavora bene anche sui piccoli muscoli di mani, piedi e testa anche tramite l'automassaggio.

Come conseguenza dell'aumentata mobilità articolare, si ha pertanto un coinvolgimento di muscoli raramente utilizzati nelle pratiche più "fisiche". I movimenti di basculamento del bacino fanno lavorare in profondità i muscoli interni a questo e quelli degli arti inferiori; le continue flessioni e rotazioni dell'asse vertebrale lo rieducano e lo rafforzano.

### **Effetti sull'apparato circolatorio**

Nella maggior parte delle tecniche si cerca di facilitare la circolazione sanguigna, di regolarizzarla, piuttosto che di accelerarla; quindi il lavoro "interno" è basato più sulla qualità della circolazione che sulla quantità di sangue trasportato da un distretto all'altro. In occidente Harvey "scoprì" la circolazione sanguigna nel 1628: si hanno prove che in Cina Qi e Xue fossero messi in evidenza dalla presa dei polsi. La flessibilità delle articolazioni e l'elasticità/morbidezza dei muscoli, assicurerebbe sino a tarda età una circolazione linfatica, sanguigna, energetica e sensoriale senza ostacoli. L'effetto si presenta più nel medio e lungo termine, piuttosto che nella reazione immediata della pompa cardiaca successiva ad uno sforzo violento.

Studi anche occidentali (Università di Strasburgo) hanno dimostrato una **regolarizzazione della frequenza cardiaca e della tensione arteriosa** conseguenti alla pratica ed in particolare alle pratiche dinamiche.

Oltre alla circolazione arteriosa-"attiva", motivata dalla maggioranza delle tecniche sportive occidentali, la pratica del Qi Gong **sollecita la circolazione venosa**-"passiva", tramite tre fattori essenziali: la postura (effetto di gravitazione), il movimento (pressioni/depressioni muscolari e venose), l'automassaggio.

### **Effetti sull'apparato respiratorio**

- **Diminuzione della frequenza;** il ritmo può scendere da una media di sedici respirazioni il minuto a riposo, sino a tre-quattro respiri il minuto. Tanto l'inspirazione quanto l'espiazione diventano più fluide, con meno pause o interruzioni. Ne consegue un **aumento della durata e della profondità** di ciascun atto respiratorio, con conseguente **aumento del volume di aria coinvolto**, che si riflette in una maggior mobilità del diaframma ed in una **miglior ossigenazione dell'organismo**.

- **Il consumo di ossigeno ed il metabolismo energetico tendono a diminuire**, condizioni essenziali per un corretto ripristino della salute: riducendo a meno della metà il numero dei respiri richiesti per minuto, migliora l'efficienza del respiro, risparmiando lavoro al cuore e conservando l'energia vitale. Si afferma che i taoisti misuravano la lunghezza della vita contando i respiri ed i battiti del cuore perciò ogni respiro e ogni battito risparmiato prolungherebbe la vita.

- **La consapevolezza, il pensiero, la memoria** e le altre facoltà mentali sono notevolmente elevate dalla respirazione profonda, che massaggia ed irriga il cervello.

- La respirazione profonda **calma le forti emozioni** e le porta sotto il controllo conscio; pochi profondi respiri addominali fatti tra le crisi dell'accesso emotivo riportano rapidamente l'equilibrio.  
11
- La respirazione profonda ha **enormi benefici per il cuore ed il sistema circolatorio**: 20-30' di esercizio riducono la frequenza del 10-15% e ciò dura parecchie ore. In Cina si vide anche che dopo 30' di pratica ci fu un aumento di cellule rosse del sangue, beneficio che aumenta potentemente la capacità di fissare e portare ossigeno.

### **Effetti su organi e visceri**

*"Gli organi della cavità addominale vengono massaggiati ritmicamente grazie alla respirazione profonda. Il diaframma arriva a muoversi con un'escursione di 3-4 volte superiore al normale e la pressione intraddominale si modifica con frequenza periodica; pertanto, stomaco, intestini, fegato e milza sono "massaggiati", la peristalsi viene stimolata con riduzione del "ristagno di sangue nei visceri" e miglioramento delle funzioni endocrine, digestive e di assorbimento."* Elio Occhipinti

Aumenta la secrezione di succhi gastrici e migliorano le funzioni digestive e di escrezione. Aumentano l'appetito e l'orinazione. Inoltre, grazie alla vibrazione prodotta dai suoni interni, si agisce sulla purificazione e sulla tonificazione degli organi.

### **Effetti psichici e generali**

- Si riduce lo stress, caratterizzato da iperpnea, iperattività, irrequietudine mentale, ipersimpaticotonia.
- Si sostiene lo Yang, conducendo il Qi e rivitalizzando l'organismo (ottimo per arti freddi, stanchezza, abulia).
- Si riduce l'ipereccitabilità della corteccia: creando nuovi riflessi condizionati e stimolando "riflessi ancestrali", si ottiene un miglior funzionamento dei centri sottocorticali e del sistema vegetativo. Aumenta il potenziale di autoregolazione e di adattamento all'ambiente (con più resistenza fisica alle malattie).
- Si ha una maggior consapevolezza di poter influire direttamente sul proprio stato di salute.
- Con l'EEG in condizioni normali, da sveglio, le onde sono ad alta frequenza e bassa ampiezza e con un insufficiente sincronismo delle onde nelle diverse zone cerebrali; nei praticanti di Qigong, si hanno molte onde alfa e quasi sincronismo, con maggior accentuazione delle onde nei lobi frontali e parietali.
- 

## **GLI EFFETTI DELLA PRATICA REGOLARE DEL QIGONG (DI GEORGES CHARLES - DAL SITO WWW.TAO-YIN.COM)**

Il primo tra essi, assai facilmente constatato, è **l'equilibrio** tanto fisico che psichico che costituisce il principio essenziale della maggioranza delle scuole di "Qi Gong". Quest'equilibrio è fondato su un'armonizzazione tra l'alto e il basso, la sinistra e la destra, il dietro e il davanti, il fuori e il dentro, il sottile e il grossolano. Si tratta, all'inizio, di un equilibrio corporeo che si lega ad un equilibrio respiratorio, poi ad un equilibrio energetico. Quest'ultimo facilita l'equilibrio psichico poiché tende a restringere le costrizioni legate direttamente o indirettamente all'ambiente, assimilandole ad un processo naturale. Si tratta, in realtà, di un processo di regolarizzazione tra il caldo e il freddo, il movimento e l'immobilità, la dispersione e la concentrazione, la pienezza e la vacuità. Il corpo non subisce più le avversità esterne e le variazioni climatiche, ma le integra e le corregge. Dei fenomeni semplici come la sensazione di freddo, di sete, di fame, di fatica, di collera prendono un'importanza minore e, questo semplice fatto, perturba meno lo spirito.

Il secondo tra essi, un po' più lungo ad ottenersi, è **la serenità**. Questa è, in effetti, la semplice conseguenza dell'equilibrio. Non si tratta in alcun caso di una sorta d'addormentamento della coscienza legato all'immobilità corporea ed intellettuale, ma, al contrario, di un movimento controllato ed incessante che costituisce un mezzo d'accesso alla comprensione dei fenomeni interni ed esterni. Questa serenità passa quindi tanto attraverso il controllo del soffio che del movimento corporeo. Essa permette, in particolare, di economizzare l'energia vitale (Qi) facendola circolare più coscientemente.

Il terzo è **la vacuità o disponibilità**. Essa permette semplicemente la soppressione delle tensioni e ciò permette la disponibilità tanto corporea che psichica. I fenomeni interni legati al funzionamento fisiologico o (quelli) esterni legati alle circostanze incontrate non sono più percepiti come disturbi o fastidi, ma al contrario come dei punti d'appoggio alla progressione personale. Questa vacuità naturale permette quindi di agire con meno restrizioni legate alle abitudini. Ciò permette, inoltre, di oltrepassare certi blocchi fisici, energetici o psicologici, così come un'utilizzazione più razionale dell'energia, poiché questa permette di agire con un minimo sforzo per ottenere un risultato. Questa vacuità, o disponibilità naturale, è uno dei fondamenti dell'armonizzazione del praticante con le circostanze, dunque con la natura.

Il quarto è **la capacità d'unificare o concentrazione**. Il movimento, l'energia, il pensiero si riuniscono senza che si debbano effettuare degli sforzi e, così, le cose chiarificate sembrano e sono più facili. Quest'unificazione permette la costanza come la riproduzione di stati energetici e psichici ricercati nel corso della pratica. Questi effetti benefici della pratica del "Qi Gong" così come queste quattro tappe sono talvolta considerati come lo scopo ultimo del "Qi Gong"; essi non sono altro che dei mezzi per pervenire a "qualcos'altro". Questo "qualcos'altro", come lo nominano i Maestri del Tao, consiste nella realizzazione dell'individuo all'interno del suo ambiente spazio-temporale, così come il superamento di questo. Se la pratica si limita allo spazio ed al tempo, al qui ed ora, le realizzazioni della pratica oltrepassano ampiamente questo quadro ristretto. È quindi sempre preferibile differenziare lo studio della pratica, la pratica e le realizzazioni della pratica. Questi ultimi non sono legati e dei fenomeni puntuali o limitati, ma considerano la portata delle possibilità umane nel passato, nel presente o nell'avvenire. Coscienza, vita, movimento, energia e materia non fanno che uno nell'illuminazione raggiunta dal praticante, come precisa, lo Huainan Zi: "Egli sa senza apprendere, realizza senza fare, vede senza guardare e fa regnare l'ordine naturale (conforme all'unità della natura) senza governare. Egli abbraccia la virtù, realizza la fusione armoniosa dei soffi e degli spiriti, perseguendo con docilità e facilità la Via Celeste dell'armonia universale. Ciò fa sì che la visione vada al di là del passato e che lo sguardo si estenda oltre l'avvenire con una grande facilità. Tutto ciò che, in un uomo ordinario, domanderebbe uno sforzo eccezionale è fatto semplicemente e naturalmente".

## ASPETTI TEORICO-PRATICI

### Principi filosofici

*“Il Tao genera Uno; Uno genera Due; Due genera Tre; Tre genera tutti gli esseri del mondo; ogni essere porta sul suo dorso l'oscurità e abbraccia la luce: il soffio indifferenziato costituisce la sua armonia”. (Laozi - Cap.42)*

Come ci trasmette il Tao Te Ching (Dao De Jing), forse il più importante e conosciuto dei testi classici taoisti, l'Uno è diretta emanazione del Tao e lo ritroviamo nei principi della pratica, come obiettivo principale di ricercare un'**Unità**, sia tra mente e corpo, sia tra autenticità ed espressione corporea, sia come radice del movimento: questo principio è simboleggiato e messo in pratica nel saluto e nella ricerca dell'asse verticale.

Successivamente, nel momento in cui il movimento comincia a manifestarsi, abbiamo una pulsione che assume dapprima aspetti d'espansione, risalita e inspirazione, poi di retrazione, discesa ed espirazione; siamo in presenza dell'alternanza **Yin-Yang** (Due), presente in ogni fenomeno vivente. L'alternanza attiva e continua di queste due forze opposte e complementari, la ritroviamo a partire dagli esercizi di regolazione e preparazione, per continuare negli esercizi successivi, proprio come espressione dei movimenti vitali interni all'essere vivente (pulsazione cellulare, attività degli organi, contrazione muscolare...). Lo scopo dei movimenti è di percepire ed esplorare le varie dimensioni di questa pulsione per cercare di armonizzare il movimento alle sensazioni interne, ed eventualmente queste alle azioni prodotte verso l'esterno.

Proseguendo in quest'ottica, possiamo vedere come i movimenti prendano origine e coinvolgano tre grossi centri del nostro corpo: l'addome, il torace e il cranio. Questi centri rappresentano lo specchio e l'espressione della triade Cielo-Uomo-Terra (Tre), caposaldo della simbologia tradizionale cinese, che ci mostra come l'Uomo sia compreso tra il Cielo e la Terra e da questi prenda origine e sia mantenuto: si afferma che "il Cielo copre, la Terra sostiene e gli esseri ne derivano". A livello pratico, possiamo vedere come la vita degli esseri viventi, dipenda principalmente del respiro proveniente dal Cielo, dal cibo proveniente dalla Terra, e dal contatto con gli altri esseri umani.

Riceviamo inoltre gli influssi celesti sotto forma di energie climatiche, solari, astrali...; quelli terrestri sotto forma di caratteristiche ambientali, energie telluriche..., ecc. Siamo infine in relazione con gli altri esseri viventi tramite relazioni umane, scambi affettivi, contatti sociali...

- Il nostro **addome** ed il nostro bacino, simboleggiati nella pratica dal quadrato o dal cubo, sono sede di funzioni più materiali ed istintive quali la riproduzione, la sessualità, la digestione, il radicamento e la stabilità: conservazione e rigenerazione delle energie - **Terra**.
- Il **torace**, simboleggiato dal triangolo o dalla piramide, presiede alle funzioni emozionali, circolatorie e respiratorie: scambio e distribuzione delle energie - **Uomo**.
- Il **cranio**, simboleggiato dal cerchio o dalla sfera, è legato alle funzioni intellettive ed elevate dell'essere umano, quali la visione del mondo e i campi di coscienza ordinario e straordinario: sublimazione o sublime azione dell'energia - **Cielo**.

A questo livello possiamo associare il lavoro energetico sui cosiddetti tre tesori Jing-Qi-Shen, associati rispettivamente a Terra-Uomo-Cielo. Obiettivo della pratica, dunque, è di prendere coscienza delle attività presenti all'interno dei tre centri per facilitarne i movimenti, al fine di promuovere la libera circolazione dell'energia da un centro all'altro, allentando le tensioni esistenti a livello dei "passaggi-barriera" diaframmatico e cervicale: inoltre, tramite la decontrazione e lo scioglimento delle articolazioni, possiamo favorire le comunicazioni fra il centro (addome, torace, cranio) e la periferia (estremità ed organi di senso), e da questa verso l'esterno, dal quale potremo attingere, accogliere, respingere o modulare, i vari fenomeni che ci circondano.

La pratica del Dao Yin Qi Gong consiste in una vasta serie di esercizi (composti da movimenti, automassaggi, emissioni di suoni, posture, meditazioni...), aventi lo scopo di migliorare la quantità, la qualità e la circolazione del flusso vitale, all'interno dell'organismo, e la capacità di scambiare ed armonizzarsi con l'esterno.

A tale scopo occorre mettere in moto un sistema di relazioni fra i vari "mezzi" utilizzati nel lavoro energetico: è pertanto opportuno ricercare una sinergia tra movimento, respirazione, sensazione, intenzione e immaginazione... al fine di produrre una trasformazione. Sovente si parla di regolare il corpo (Tiao Shen), regolare il respiro (Tiao Xi) e regolare la mente (Tiao Xin).

Esamineremo di seguito i vari aspetti sopra menzionati.

## REGOLARE IL CORPO ( *TIAO SHEN* )

La regolazione del corpo si riferisce a movimenti e posture. Il **movimento** è fluido, continuo, senza intoppi, senza scatti, non meccanico, integrato al respiro e alla concentrazione. Nel Dao Yin Fa, è data la precedenza ai movimenti rispetto alle posture: si preferisce pertanto lavorare il movimento sino ad interiorizzarlo, per poi prendere una forma (assumere una postura) che contenga il movimento interno, per non creare blocchi. Pertanto, i movimenti esterni di decontrazione-estensione e di rilassamento- flessione di singoli segmenti corporei, di gruppi di segmenti e più spesso ancora globali, avranno lo scopo di far percepire il movimento, per poi affinarlo ed armonizzarlo; eventualmente, giunti a questo punto, il praticante potrà mantenere delle posture che contengano il movimento interno, senza i rischi che queste potrebbero comportare se “forzatamente” proposte sin dal principio della pratica.

**Le posture** sono varie: a partire da una postura di base seduta, di fianco, eretta o coricata, possiamo atteggiare il corpo in svariate posizioni. In particolare le mani assumono una fondamentale importanza per specificare ove s'intende dirigere o accumulare il Qi. La preferenza per certe posizioni è logicamente legata alle proprie condizioni fisiche, allo stile di vita, alle abitudini. È preferibile, quando ciò risulta possibile, seguire le proprie inclinazioni dato che, molto spesso, la postura in cui ci si sente a proprio agio è la migliore per la pratica del Qi Gong. In quest'ottica è pertanto auspicabile cercare di adattare la pratica al praticante e non viceversa!

A tal scopo vorrei citare un passaggio dallo Huai Nan Zi (testo classico del 500 a.C.) che al capitolo 31 afferma: "L'ascensione graduale sino al Tao' dice: “Abbiate cura di non smarrirvi mettendovi sullo stesso piano dei falsi profeti, delle scuole ove l'insegnamento contro-natura è proposto da insensati la cui condotta e le cui pratiche non valgono la pena di spenderci un pensiero. Diffidate particolarmente dei “ginnasti”, essi non conoscono altro che le posture ed applicano le loro arti seguendo un metodo unicamente corporeo. Laddove bisognerebbe intendere la circolazione corretta attraverso i corpi dei soffi del Cielo e della Terra, essi comprendono unicamente gli scambi tra l'apparato respiratorio dell'uomo e l'aria esterna. Tutte le loro pratiche fisiche sono prescritte nella stessa ottica insufficiente”. In generale, il Qi Gong dinamico è maggiormente indicato per sciogliere muscoli e articolazioni e per far circolare Qi e sangue; il Qi Gong statico è più indicato per accumulare il Qi.

## REGOLARE IL RESPIRO ( *TIAO XI* )

Il respiro è considerato di primaria importanza: è come il perno centrale della pratica, essendo il legame tra il fisico, la "forma corporea - Xing" ed il sottile "lo spirito - Shen". **La respirazione** ha un ruolo fondamentale e continuo negli esercizi, durante i quali si inspira nei movimenti di salita, apertura ed espansione e si espira nei movimenti di discesa, chiusura e concentrazione: per i principianti, è consigliabile inspirare con il naso appoggiando la punta della lingua sul palato superiore, dietro agli incisivi, ed espirare con la bocca, appoggiandola in basso, alla base degli incisivi inferiori. La respirazione segue naturalmente il movimento ed è ventrale-bassa, costale-media, toracica-alta o completa, secondo l'ampiezza e delle caratteristiche del movimento stesso.

**L'inspirazione** aumenta i livelli d'energia: rappresenta il riempimento, l'immissione, l'aspirazione, l'ispirazione: è un'apertura, aiuta ad andare verso il mondo. Pertanto, se si è deboli, senza energia, si può allungare l'inspirazione, rispetto all'espirazione. È legata alla capacità ricettiva e di sostegno del rene. Tende ad attivare maggiormente il sistema nervoso ortosimpatico.

**L'espirazione** abbassa i livelli d'energia e porta al ripiegamento su di sé: rappresenta lo svuotamento, l'uscita, la chiusura. Se si è agitati, nervosi, tesi, occorre farla più lunga; saremo così

aiutati a sottrarci alla martellante azione degli stimoli esterni. Tende ad attivare il sistema nervoso parasimpatico. Ha un'azione disperdente, è d'aiuto per rimuovere le energie patogene (purificazione).

## REGOLARE LA MENTE (*TIAO XIN*)

La regolazione della mente è chiamata anche **regolazione del cuore**. **Xin** è un termine che indica per i taoisti l'attività più elevata del pensiero e può essere tradotto come mente-cuore, poiché la MTC considera il pensiero come un'attività collegata alla funzione energetica del cuore; il pensiero è inteso come processo intellettuale razionale e come attività emozionale.

Altri maestri parlano di “spegnere il cuore”. Lo stadio cosiddetto di **Rujing** è quella condizione in cui la mente diviene estremamente silenziosa e tutta l'attenzione è focalizzata su un unico oggetto, senza però che l'attività mentale si debba necessariamente arrestare del tutto. A livello di neurofisiologia, si tratta di **abbassare l'attività della corteccia cerebrale**, favorendo quella delle aree sottocorticali (limbico-ipotalamica) al fine di creare poi un'integrazione. Altri ancora iniziano la pratica individuale o collettiva da seduti, in meditazione, in silenzio. 18

La pratica del Dao Yin Qi Gong inizia solitamente dalla postura Wu Ji (vedi oltre), nella quale il praticante cerca di far scendere nel corpo la mente, dolcemente in modo da essere qui ed ora. Questa postura (o varianti simili) è normalmente mantenuta qualche minuto, prima di passare ad altri esercizi. Inoltre, il 1° esercizio preparatorio si chiama “**calmare il cuore e pacificare la mente**” e viene anche detto che “se il cuore è agitato, la mente è eccitata e tumultuosa e lo spirito diventa bellicoso” (Georges Charles).

La calma e la concentrazione favoriscono la messa in moto spontanea e la libera circolazione dell'energia. Vuotare la mente da pensieri e preoccupazioni, porsi in uno stato di calma e distensione psicofisica, crea le condizioni necessarie al lavoro; la mente, intesa come concentrazione, pensiero, attenzione vigile ha comunque anche un ruolo attivo; ci si serve del pensiero per condurre il Qi; il Qi a sua volta è la forza che muove il corpo.

## I SEI PUNTI DI CONTROLLO

I punti descritti di seguito, sono utilizzati come riferimento teorico e pratico all'interno di numerosi esercizi del Dao Yin Qi Gong: essi sono conosciuti ed applicati sia in Agopuntura sia nel Tuina e sono situati sull'asse verticale Cielo-Terra. Ogni punto evoca e rappresenta delle immagini e delle sensazioni, a partire dalle quali si producono differenti espressioni corporee, costituite da specifici movimenti e respirazioni. La presa di coscienza e la regolazione di questi punti, permette di “monitorare” la postura e la rettilineità, di migliorare la circolazione energetica all'interno dei vari centri, e le funzioni di comunicazione tra questi.

A livello del perineo, troviamo il punto **Hui Yin** (1VC) che significa “Riunione degli Yin”: in questo caso gli Yin possono essere intesi sia come percorsi energetici degli arti inferiori (i tre meridiani Yin), che come strutture e forme, che sono gli aspetti più materiali-Yin del corpo. C'è qui un richiamo alla funzione del cosiddetto “muscolo ancestrale”, alla base del pavimento pelvico, che tradizionalmente avrebbe il compito di “governare la coesione delle ossa ed il gioco delle articolazioni”. La sensazione da ricercare, è di molta pesantezza, e/o di un “qualcosa” che si riunisce e si concentra: infatti le immagini evocate sono quelle di una sfera di piombo, di un drago di bronzo o delle radici di un albero.

A livello dell'addome troviamo il punto **Qi Hai** (6VC), situato tre dita sotto l'ombelico e che significa “Oceano dell'Energia”: a questo livello è pertanto evocata l'immagine di grande mare

pacifico ove risiede un'energia molto vasta e potente. Questo punto viene ad essere pertanto come il rappresentate del Centro Inferiore, l'addome, che richiama le funzioni basilari dell'essere umano e le sue correlazioni con la Terra: le immagini evocate 19 sono quelle di una sfera di pietra, di un drago di giada, della base dell'albero, di ciò che emergendo dalle viscere della terra dà un senso di solidità, pesantezza ed espansione al tempo stesso.

A livello del torace (poco al disotto dell'orizzontale passante tra i due capezzoli), troviamo il punto **Zhong Ting** (16VC) che significa letteralmente "Padiglione Centrale": è un punto in relazione con il Centro Mediano, motore delle circolazioni e delle distribuzioni, che evoca le funzioni relazionali e di equilibrio orizzontale-verticale dell'Uomo. Le immagini evocate sono quelle di una sfera o di un drago di legno, del tronco dell'albero, dell'abbraccio, e in generale della "neutralità" e dell'equilibrio tra alto e basso, tra pesante e leggero...

Il successivo punto è situato a livello della gola, precisamente appena sopra alla forchetta dello sterno: il suo nome è **Tian Tu** (22VC) che significa "Pertugio Celeste"; indica perciò questo "foro", questo passaggio stretto, difficile tra il torace ed il cranio (Cielo), e quindi tra le funzioni affettivo- relazionali del Centro Mediano e quelle intellettuali del Centro Superiore. A livello di questo Centro Intermediario, andremo a produrre delle sensazioni di apertura e di passaggio verso la leggerezza, di sollevamento senza sforzo degli arti, associate o meno ad immagini di una sfera di tessuto, di un drago di seta, o della zona di passaggio dal tronco dell'albero ai primi grandi rami.

Al centro della fronte, tra le sopracciglia, troviamo il punto **Yin Tang**, traducibile come "Palazzo del Mistero": in questo caso Yin significa segreto e silenzio al tempo stesso. È un po' come se, accedendo al Centro Superiore, evocassimo gli infiniti meandri della nostra psiche, che si aprono una volta acquisite le turbolenze emozionali. A questo livello pratichiamo l'estensione, come possibilità di protendersi verso il Cielo e di aprire la visione per estendere lo spirito: le immagini sono quelle della sfera di piume, del drago di nuvole, della chioma dell'albero (come espansione e compimento del progetto iniziato alle radici).

Alla cima del cranio abbiamo infine il punto **Bai Hui** (20VG) chiamato "Cento riunioni", dove Yin indica riunire e Bai indica il molteplice. Possiamo intenderlo come il luogo ove la moltitudine si riunisce, nel cosiddetto "Palazzo Supremo", all'apice dei confini materiali dell'essere, ove pratichiamo lo stiramento massimo come espressione della più alta evoluzione dell'uomo, del suo risveglio ultimo, che lo porta ad accedere ad uno stato di sublimazione dell'energia. Le immagini sono quelle della bolla di sapone, della sfera di luce, del drago luminoso, della cima dell'albero, ma al tempo stesso della riunione di tutti gli aspetti precedenti (i sei punti, le sei sfere, i sei draghi, l'albero intero...).

## LA POSTURA ERETTA WUJI

La postura eretta mira ad ottenere l'equilibrio senza sforzo muscolare: se lo scheletro è bilanciato pende in basso perpendicolarmente ed il peso dei singoli segmenti è trasferito, attraverso i piedi, al terreno. Se le varie parti del corpo non sono allineate, le ossa, con il loro peso, non pendono in equilibrio; in tal caso interviene la contrazione dei muscoli per compensare lo sforzo strutturale, così: i muscoli sotto sforzo sono affaticati e non disponibili per il movimento, la respirazione è compromessa, c'è una maggiore difficoltà al rilassamento. In posizione corretta, la muscolatura non contratta è disponibile in ogni momento al movimento e questo si traduce nella sensazione soggettiva di benessere, legata all'assenza di fatica ed alla sensazione di potenza che deriva dalla libertà d'agire:

**Wu Ji** o posizione dell'uomo libero o dell'energia latente, non manifesta. Wu Ji può essere tradotto come “**non colmo**”, “non compiuto”, “non manifesto”, “non esistente”, “non polarizzato”: esso è l’antitesi di **Tai Ji** (*Tai Chi*) inteso come “grande colmo”, “sommità suprema” “ grande compimento”, “grande vertice”, “polo supremo”. Wu Ji è assimilabile, come concetto, al **caos primordiale**, a tutto ciò che precede qualsiasi manifestazione dell’energia, della materia, dello spirito, dei cicli, ma che tutto include, “come se le cose che esistono sembrassero non esistere”: l’immobilità di questa posizione è apparente, in quanto all’interno dell’organismo sono presenti continui micromovimenti alla ricerca costante di un equilibrio posturale e di un’eventuale direzione futura. È chiamata anche “**postura dell’energia latente - non manifesta**”, proprio perché a partire da questa apparente immobilità ogni movimento è possibile. È anche detta “**postura dell’uomo libero**”, in quanto l’obiettivo è di raggiungere il maggior rilassamento possibile affinché l’energia fluisca liberamente: più forze sono sprecate per mantenere le contrazioni che ci permettono di stare eretti, più l’energia sarà “imprigionata” dalla struttura.

Ne deriva che uno dei primi obiettivi è quello di regolare la struttura e ricercare un miglior equilibrio posturale, senza costrizioni, ma proponendo dei movimenti di regolazione che ci permettono di iniziare a percepire gli squilibri presenti, e di intervenire poco a poco per riequilibrarli: si parla perciò anche di “giusta attitudine” che è, a mio parere, l’atteggiamento corretto per noi in un dato momento e non una postura fissa e rigida, uguale per tutti, ovunque e comunque.

Successivamente avremo diverse opportunità per migliorare questa postura, attraverso degli esercizi che possiamo praticare come tecniche preliminari, sia di affinamento della postura, sia di preparazione ai movimenti successivi. 23

## **Pratica:**

- I piedi sono paralleli e separati tra loro, ad una distanza compresa tra la larghezza delle anche e quella delle spalle: il peso è ben ripartito tra sinistra e destra e tra avampiedi e talloni.
- Le ginocchia sono sbloccate, leggermente flesse; occorre far sempre attenzione a che la proiezione perpendicolare delle rotule non vada oltre le dita dei piedi.
- Il bacino è in equilibrio fra antero e retroversione, un po’ più verso quest’ultima; la sensazione è quella di essere appoggiati ad un alto sgabello.
- La colonna vertebrale è ben distesa ed allineata (non troppo estesa, né troppo afflosciata), con la punta del coccige ben stirata verso terra.
- Le spalle sono basse e rilassate, né troppo aperte (extraruotate), né troppo chiuse (intraruotate); la sensazione è come se fossero appoggiate ad un comodo schienale.
- Ne risulta che il petto è bene aperto e disteso, mentre l’addome è naturalmente rilassato, né “tirato” in dentro, né “spinto” in fuori.
- La lingua riposa (senza premere) sul palato, dietro gli incisivi superiori, mentre la respirazione avviene pacificamente attraverso il naso.
- Gli occhi sono socchiusi con lo sguardo rivolto verso l’interno o verso l’esterno, lontano, come se “dalla valle, nella nebbia, guardassimo la montagna sulla quale splende il sole”.
- La testa è ben eretta e stabile, ma non rigida, con il mento leggermente “premuta” verso il basso (cioè stirato verso lo sterno) e la nuca delicatamente spinta all’indietro, mentre la cima del cranio è come sospesa al cielo tramite un filo immaginario.
- Questo filo che stira il cranio verso l’alto, ed il complementare filo che stira e piomba il sacro verso il basso, sono gli estremi di una verticale che, rappresentando l’asse Cielo-Terra, simboleggia e produce l’equilibrio e la rettitudine dell’Uomo.
- La mente è rivolta verso le sensazioni interne per accogliere la percezione dei soffi che circolano liberamente nell’organismo, captandone le informazioni e determinando così la coesione delle funzioni dell’essere e la sua unità: ne risulta un’organizzazione alla risposta sull’esterno (le

relazioni con l'ambiente che ci circonda) a partire da se, dalla propria strutturazione fisica, energetica e spirituale.

## **IL SALUTO**

Il saluto è un rito che, distinguendo l'uomo dall'animale, è capace di collegare l'essere umano al suo ambiente. Il saluto della scuola San Yi Quan riprende e consolida alcuni principi fondamentali della pratica. Innanzi tutto, attraverso l'allineamento dell'asse verticale, ci aiuta a ritrovare l'Unità e la Rettitudine; poi, rivisitando i 6 punti di controllo, ci permette di "accenderli" ed unirli per coinvolgerli nella pratica. Inoltre, può rappresentare una sorta d'entrata in uno "spazio sacro", che delimitiamo e proteggiamo con il movimento circolare di ritorno delle braccia. Il saluto stabilisce e consolida, nella pratica collettiva, il legame tra l'insegnante e i praticanti, e tra i praticanti stessi, come cortesia naturale, mutuo rispetto e aiuto reciproco. Infine riprende alcuni aspetti filosofici della pratica, come la "Genesi dei mondi" (tratta dal "Classico del vuoto perfetto" di Lie Zi), e simboleggia anche la Comprensione, la Chiarezza, Ming, prodotta dall'unione dello Yang-solare nel pugno e dello Yin-lunare nel palmo.

### **Esecuzione pratica**

- Partire dalla posizione Wu Ji. Unire i talloni tra loro e le dita delle mani all'altezza del perineo, per risalire con queste sino all'addome durante un'inspirazione ventrale.
- A livello dell'addome, espirare piegando le ginocchia e chiudendo i pugni all'altezza della cintura (peso verso i talloni).
- Poi, durante un'inspirazione costale, il pugno sinistro si apre: quindi pugno destro e palmo della mano sinistra si uniscono allo sterno (Padiglione Centrale) e, durante l'espirazione, si portano assieme davanti al petto.
- Si prosegue richiudendo il pugno sinistro e avvicinando i due pugni alla parte alta del petto, in inspirazione, per ridiscendere espirando verso le anche.
- I pugni si aprono, durante un'inspirazione "leggera" e le braccia descrivono un semicerchio, sino a riunire le mani davanti al viso: poi, espirando, inchiniamo leggermente il busto in avanti
- Una volta raggiunto il viso, le mani salgono formando un triangolo tra i pollici e gli indici, per aprire ed estendere tutte le strutture durante un'inspirazione ampia e completa.
- Infine le braccia ridiscendono ai lati del corpo descrivendo un cerchio, durante un'espirazione calma e profonda.
- Spostare un piede alla volta per ritornare alla posizione di partenza (Wu Ji).

La posizione delle mani che abbiamo visto, è legata ad un saluto maschile, mentre la posizione opposta (palmo destro con pugno sinistro), è caratteristica del saluto femminile. Il saluto può essere ripetuto una o più volte prima di iniziare la pratica.

Testo a cura di Marco Mazzarri

Impaginazione a cura di Angelo Nembrini