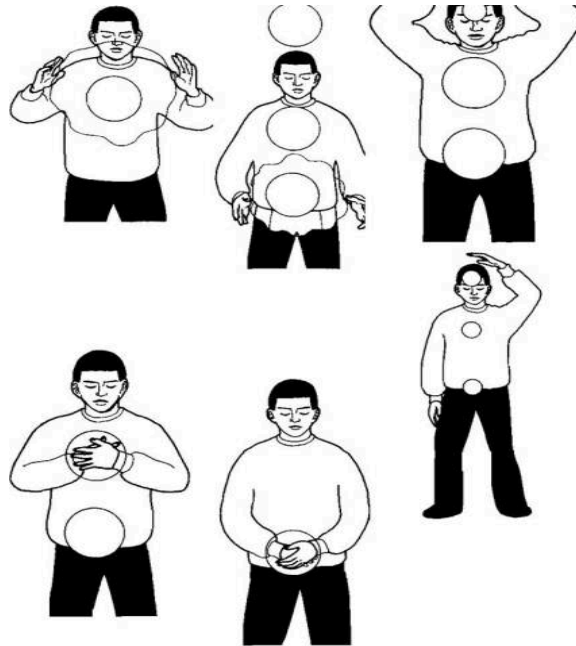


## PRATICARE IL CHI KUNG E **Imparare a percepire il Dantian**



La presa di coscienza dei tre Dantian è di fondamentale importanza per il praticante.

I Dantian sono luoghi d'elezione dove l'energia, il Qi, si raccoglie durante le sessioni di pratica, ed è opportuno quindi indirizzarvi in modo corretto la mente: sappiamo infatti che dove va la mente, lì vi è l'energia. Non è semplice né uguale per tutti eseguire una visualizzazione immediata dei Dantian e ancor più una loro percezione vera e propria. Non vi è infatti una visualizzazione "standard": molto dipende dalla predisposizione del praticante, dal suo assetto interiore, emozionale ed energetico, dal suo livello di pratica. Il "sentire" questi "luoghi" al nostro interno può essere inizialmente allenato con semplici pratiche quotidiane che potranno aiutarci a sviluppare percezioni più nette e reali che ci porteranno a riconoscere anche quando l'energia è abbondante e quindi la nostra pratica corretta.

Inizialmente, può essere interessante soffermarsi semplicemente sull'ascolto interiore e sulla presa di coscienza di ogni singolo Dantian (superiore, medio e inferiore) soprattutto perché spesso, per chi è agli inizi, può rivelarsi più facile sentire in maniera più spontanea quello superiore (poiché percepito

## **PRATICARE IL CHI KUNG E [Imparare a percepire il Dantian](#)**

all'interno della testa e a diretto contatto con la mente, e di conseguenza "riconosciuto" come il più vicino).

Nella tranquillità e nel rilassamento, anche da seduti, possiamo dirigere la nostra attenzione soffermandoci alcuni minuti su ognuno. Immaginiamolo spazioso e visualizziamo all'interno una fonte di luce, o una fiammellina sempre viva proprio al centro. Focalizziamo in quel punto la nostra attenzione e moduliamo anche il respiro: ad ogni inspirazione il Dantian si riempie di energia universale, ad ogni espirazione il Dantian si espande, si identifica con il Cielo e si unisce ad esso.

Ripetiamo questa sequenza inizialmente per alcuni minuti (il tempo man mano potrà estendersi ) nutrendo con la nostra intenzione attiva l'energia che stiamo concentrando all'interno.

Fra le altre pratiche importanti, che lavorano anche sull'accumulo di energia nei Dantian, non possiamo tralasciare di citare il Zhanzhuang vedi [Zhanzhuang: cos'è e come si esegue](#))

Propongo infine delle **generalità sui tre Dantian**

L'**ideogramma** di Dantian 丹田 rappresenta il crogiuolo alchemico, il forno della trasformazione vitale e al centro del forno vi è il segno del Cinabro, che rappresenta il materiale energetico della trasformazione. Lo stesso termine, *Dan*, viene usato in Medicina Tradizionale Cinese, per indicare il farmaco in generale. il secondo carattere *Tian* rappresenta un campo coltivato, ben irrigato da canali di irrigazione (cit. *La via della forza interiore*, C. Moiraghi)

### **I Dantian**

Il Qi, oltre a circolare nei meridiani: si concentra in certe zone, chiamate dagli antichi taoisti i **tre "campi del cinabro"**. Il cinabro (solfuro naturale di mercurio) è un minerale di colore rosso vermiglio e, secondo gli antichi cinesi,

## **PRATICARE IL CHI KUNG E [Imparare a percepire il Dantian](#)**

era il materiale perfetto, libero da qualsiasi impurità e siccome i giacimenti di cinabro si trovano sotto le vene aurifere, nacque l'idea che, in natura, l'oro si trasformasse lentamente in questo minerale. Il cinabro fu, così come l'oro, associato alla vita ed all'immortalità e si sarebbe trovato, altra forma, anche all'interno del corpo umano per l'appunto nei tre campi del cinabro. **Il campo del cinabro superiore** si trova **tra il punto YinTang, tra le sopracciglia, l'occipite, e la sommità del capo al punto Bai Hui** (Cento Riunioni) da cui l'anima spirituale (contenuta nel fegato) lascia il corpo dopo la morte. Possiamo dire che si trova a livello della ghiandola pineale, o epifisi. **Il campo di cinabro medio** é **situato nel centro del petto**, in corrispondenza del timo. **Il campo di cinabro inferiore** si trova **in una zona delimitata anteriormente dall'ombelico e posteriormente dal punto Ming Men (Porta della Vita), nello spazio tra L2 ed L3.**

Comprende anche la zona delle ovaie e dei testicoli. E' in stretta relazione con la longevità, che per i Cinesi corrisponde con l'aspetto giovane e la capacità di riprodursi. L'ombelico è considerato il collegamento con l'energia primordiale (Yuanqi) L'Energia dell'essere umano può essere vista come costituita da 3 componenti fondamentali, chiamati "i 3 Tesori"; Jing, Qi, e Shen. Il Jing rappresenta sia la nostra ereditarietà costituzionale, quello che abbiamo ereditato dai nostri genitori, sia la vitalità del nostro corpo fisico, che a sua volta dipende dalla nostra alimentazione e dall'aria che respiriamo. Le sedi dove si accumula il Jing sono primariamente l'addome (Dantian inferiore), ma anche la testa. Il Qi, in questo contesto, rappresenta la funzione degli organi e l'Energia circolante nel corpo nei Meridiani. Si accumula nel petto (Dantian mediano). Lo Shen rappresenta sia l'attività mentale, lo psichismo, che la vitalità generale del corpo. Si accumula primariamente nella testa (Dantian superiore), ma anche nel Cuore.