

Riflessioni sull'importanza del qigong per la comprensione e per la pratica della medicina cinese

Autore: Roy Jenzen – Journal of Chinese Medicine, n.87, June 2008

Traduzione: Attilio Bernini

Sommario

Nonostante il suo ruolo fondamentale nella genesi della medicina cinese, il *qigong* è sorprendentemente poco compreso dai praticanti e dagli studenti di medicina cinese. La pratica del *qigong*, che nella sua essenza ci connette al Tao – la via naturale che pervade tutte le cose – può costituire una via di mezzo vitale, tra gli approcci eccessivamente intellettuali e analitici e quelli “new age” superficiali, alla formazione e alla pratica in medicina cinese. E’ attraverso la pratica esperienziale del *qigong* che i terapeuti possono apprendere come diventare veri guaritori e i pazienti possono imparare a curare se stessi.

Quando il tuo corpo non è allineato,
Il potere interno non giungerà.
Quando non sei tranquillo dentro di te,
la tua mente non sarà ben ordinata.
Allinea il tuo corpo, sostieni il potere interiore,
Allora esso giungerà gradualmente da solo.
Nei-Yeh (Allenamento interiore, 4° secolo
a.C.), cap. 11

Anche se stanno crescendo in popolarità, i concetti e le pratiche del *qigong* sono ancora oscuri per una popolazione sorprendentemente ampia di praticanti e studenti contemporanei di medicina cinese. Ciò è sorprendente, dato il ruolo fondamentale che il *qigong* ha giocato nella genesi stessa e nello sviluppo successivo di ciò che essi praticano.

Perciò, cosa, in essenza, è il *qigong* e qual è la sua importanza per la medicina cinese, in particolare per la sua pratica clinica?

La risposta a queste domande può davvero essere data solo da colui che le formula, perché il *qigong* è una realtà esperienziale, qualcosa che necessita di essere (correttamente) praticato e sperimentato, dopodiché il corpo sa di cosa si tratta. E’ nel praticare che sorgono la conoscenza e l’importanza.

Possiamo, tuttavia, acquisire un po’ di comprensione di cosa esso sia e di cosa possa essere, facendo un breve viaggio a ritroso alle sue radici.

Qigong (letteralmente “abilità nel coltivare la forza-vitale dinamica”) è un termine contemporaneo usato per descrivere un antico

metodo cinese di cura della salute basato sulla corretta respirazione e su specifici movimenti studiati per aprire, rilasciare e connettere il corpo. Quest’integrazione di respiro e movimento è formulata per influire sul libero e armonioso movimento di *qi* e sangue e per promuovere uno stato di benessere del corpo, della mente e dello spirito.

Sebbene altre antiche culture riconoscano simili forme indigene, poche sembrano essere state raffinate e praticate con continuità come i metodi cinesi. Gli studiosi e gli insegnanti segreti delle tradizioni più classiche fanno risalire la genesi di quello che oggi noi chiamiamo *qigong* al primo millennio a.C. e probabilmente anche un po’ prima. A quel tempo le pratiche erano note come esercizi *daoyin* ed erano un aspetto essenziale dello *yang sheng shu*, l’arte di nutrire la vita. Erano basate sul concetto sciamanico di stabilire una connessione e una comunicazione con il mondo che circonda l’esistenza umana.

Uno degli assiomi della pratica originale e classica del *qigong* è la sua capacità di comunicare con il Tao, la via naturale delle cose che tutto permea. L’opinione scientifica (cioè la meccanica quantistica) propone sempre più intensamente l’idea che noi viviamo in un campo diffuso di bio-connettività. Ciò rappresenta uno scostamento paradigmatico dalla vecchia, alienante separazione Cartesiana tra mente e corpo e dalle successive costruzioni (e costrizioni) della legge Newtoniana. Sarebbe che il pensiero antico e quello moderno stiano

inesorabilmente raggiungendo una conclusione simile: che, anche se possiamo sembrare a livello spaziale così insignificanti, la realtà più grande è che siamo intricati in modo profondo e inter-dipendente nel vasto schema delle cose.

Fu l'osservazione ravvicinata, sistematica e ispirata dei ritmi e dei cicli della natura, dei movimenti e delle caratteristiche innate degli animali allo stato selvaggio che divenne la base di questo metodo di rapporto con l'universo e si sviluppò in ciò che oggi è conosciuto come *qigong*.

Uno dei primi metodi formali, probabilmente il primo in assoluto, ad emergere e a svilupparsi da questo primo periodo sciamanico della storia umana fu la "Sequenza Ancestrale del *qigong* dei Cinque Animali" (*wu qin yuan xi*) e gli aspetti essenziali della sua concezione e della pratica rimangono con noi ancora oggi. Benché sia stato modificato in una certa misura dai successivi concetti Taoisti sulla visione del mondo e, ancora più tardi, da praticanti dall'approccio più orientato ai principi e alla pratica della medicina cinese, l'intento originale di questa forma – accedere allo spirito ancestrale, risvegliarlo e liberarlo – rimane intatto. Altri sistemi classici che si svilupparono direttamente da questo approccio autorevole – o ne vennero ispirati – furono la sequenza del Lavaggio dei Midolli (*xi sui jing*), la sequenza delle trasformazioni dei muscoli e dei tendini (*yi jin jing*) e gli Otto pezzi di Broccato (*ba duan jin*), come pure diverse sequenze di esercizi taoisti per la longevità, che comprendono anche delle speciali forme di *qigong* deambulatorio.

Tutti questi metodi classici furono abbracciati da diverse scuole e modificati o praticati selettivamente secondo l'interesse e i bisogni specifici di ogni scuola: che si trattasse della salute e della longevità su cui si focalizzava la scuola medica, la forza e il *nei gong* (abilità interna), obiettivi della scuola marziale o le aspirazioni spirituali della scuola meditativa. Di fatto, come saprà bene ogni praticante di *qigong* con una certa esperienza, esiste uno sviluppo in ogni aspetto di queste tre tradizioni, che si manifesta con la pratica corretta e intensa di qualsiasi di esse, e questo

genere di categorizzazioni appare non necessario e anche irrilevante se si praticano i metodi classici correttamente e con attenzione. La storia moderna del *qigong* comprende un periodo in cui la pratica (come pure quella delle arti marziali) fu bandita ufficialmente durante la cosiddetta Rivoluzione Culturale, un periodo particolarmente ignominioso della storia cinese, dal quale la Cina e il suo popolo non si sono ancora ripresi. Ciò nonostante, malgrado rifiniture lungo il percorso, i sistemi classici di *qigong* restano oggi, sostanzialmente immutati.

Comprendendo questo retroterra, studenti, praticanti e studiosi cominceranno ad avere un senso più profondo della fondamentale associazione del *qigong* con lo sviluppo della medicina cinese. Capiranno meglio come queste prime pratiche sciamaniche diedero origine alle teorie concettuali che formano la base stessa della medicina cinese, dal concetto ingannevolmente semplice ma onnipresente di yin e yang, la sua naturale estensione nell'osservazione delle quattro (e successivamente cinque) fasi della trasformazione di ogni cosa, sino al concetto di otto direzioni (*ba gua*). Raggiunta questa comprensione, i praticanti potranno davvero iniziare a chiedersi se la pratica del *qigong* possa essere benefica per loro stessi, a livello sia personale, sia professionale e se intraprendere la sua (corretta) pratica possa influenzare e sviluppare dentro loro stessi ciò che essi cercano di raggiungere e sviluppare negli altri: l'armonioso, pieno e puntuale movimento di *qi*, sangue e spirito.

E' con questa comprensione che la pratica del *qigong* può assumere un significato più profondo. Mentre diveniamo sempre più consapevoli di aprire, liberare e connettere il nostro mondo interiore, sia strutturalmente, sia energeticamente, cominciamo a sentire, a percepire, a "estenderci al di là di noi stessi" e a entrare in un mondo a noi prima sconosciuto, un mondo in cui diventiamo consapevoli di un cosciente interscambio con tutto ciò che è e (per estensione naturale) con tutto ciò che è stato e tutto ciò che sarà.

Per alcuni, questo è l'aspetto "spirituale" del *qigong*, tuttavia l'accezione generale Occidentale del termine "spirituale" non è ciò

a cui si allude nel lavoro classico del *qigong* e neppure nella pratica di alto livello delle arti marziali. Piuttosto, ciò che si intende è che, attraverso la coltivazione di una pratica “infusa di spirito”, si ha una naturale estensione e bio-connessione della nostra energia vitale innata con il Tao, l’Ignoto fondamentalmente elusivo che tutto permea.

Questa estensione aldilà (o piuttosto, estensione dentro) dipende tuttavia non da concetti e da pratiche orientate esclusivamente al mentale, ma piuttosto da solide radici strutturali (fisiche) e funzionali (energetiche). E’ da questa base che lo spirito umano può sfiorare al massimo della sua pienezza e radiosità. Questo è *shen ming*, la radiosità e la proiezione dell’energia vitale interiore, dipendente in ultima analisi dalla natura ancorante e sostenente della nostra essenza. Le pratiche del *qigong* tradizionale e delle arti marziali mettono un’attenzione particolare nella coltivazione di questi fattori strutturali e funzionali.

Un ammonimento spesso ripetuto è che prima bisogna rafforzare e approfondire le radici, e in tale addestramento classico, le pratiche spirituali sono definite molto meglio come pratiche infuse di spirito. Di fatto, la maggior parte delle scuole di pensiero taoiste (per esempio la scuola *long men*, della Porta del Drago) e tutti i sistemi tradizionali di arti marziali interne, pongono l’accento sull’importanza di uno sforzo non spiritualmente orientato, comprendendo che tali rivelazioni sono conseguenza naturale di quelle che alla mente Occidentale possono apparire più come delle pratiche elementari.

In questo contesto, “trattare lo spirito” in medicina cinese potrebbe essere interpretato più realisticamente come assicurarsi che le radici, le fondamenta dello spirito (la spinta a ricercare e a sostenere la vita) siano in buon ordine, relativamente all’individuo. E’ quest’ordine, questa sorgente sostenibile che consente il libero e dispiegato movimento di un approccio vigoroso e maturante alla vita, a tutte le sue prove e le sue tribolazioni, così come alle sue gioie e ai suoi piaceri.

Sviluppare questo sentimento di ordine e di benessere all’interno di se stessi sembrerebbe essere un requisito quasi fondamentale –

addirittura una responsabilità – per chiunque acceda a una professione terapeutica, particolarmente una dotata della profondità che la medicina cinese abbraccia nelle sue manifestazioni piene e olistiche. E’ una naturale conseguenza di questo impegno da parte del praticante, che nasca dall’interno una presenza terapeutica, una che ha un sottile, ma spesso profondo effetto sopra ogni incontro clinico e che può davvero condurre il paziente, sia coscientemente che inconsciamente, a un differente stato dell’essere e rendere possibile un diverso risultato rispetto a quanto sarebbe stato altrimenti possibile.

L’altro prodotto naturale di questa condizione più profonda di consapevolezza del terapeuta è lo svilupparsi e il raffinarsi della propria capacità diagnostica, attraverso l’aumentata percezione della sensazione dell’energia che così spesso accompagna ogni sviluppo dell’abilità nel *qigong*. Questo raffinarsi della diagnosi attraverso il polso, attraverso l’osservazione e attraverso una conoscenza che nasce dall’immobilità, ci apre a un nuovo livello di coinvolgimento terapeutico, aiutandoci a valutare più a fondo le necessità e il protocollo terapeutico appropriati per ogni singolo paziente, per ogni manifestazione unica di materia ed energia, che cerca il nostro supporto.

Il terapeuta addestrato nel *qigong* è anche nella posizione di poter prescrivere il *qigong* a quei pazienti per i quali potrebbe essere, a suo sentire, di beneficio. Effettivamente, ci sono numerosi scenari clinici nei quali il *qigong* è il trattamento elettivo, data la sua intrinseca capacità di muovere energicamente *qi* e sangue ristagnanti – situazioni che, naturalmente, risiedono nel nucleo stesso di molte condizioni di disarmonia e che sono spesso implicate, direttamente o indirettamente in molte presentazioni cliniche. Facendo ciò, educando in questo modo i nostri pazienti, siamo in grado di offrire loro non solo una prescrizione personalizzata ed efficace (molto simile alla fitoterapia classica cinese), ma anche uno strumento concreto per aiutare attivamente la loro propria guarigione e per sostenere la loro stessa consapevolezza. Ciò costituisce intrinsecamente un

potenziamento dell'individuo e sviluppa sia il senso del proprio valore, sia quello della propria responsabilità, due dei doni più grandi che possiamo offrire a coloro che bussano alla nostra porta. E' allora che il terapeuta comincia a entrare nella dimensione del guaritore, una parola oggi spesso fraintesa (e mal utilizzata), che ha poco a che fare con l'uso comune e superficiale, di stampo "new age" del termine.

In qualche modo, chi pratica la medicina cinese ha una responsabilità storica e personale di "essere tutto ciò che può essere" in questo contesto e di non solo sostenere e proseguire questo approccio unico al promuovere e mantenere il benessere dell'esistenza, ma di abbracciare e supportare la spinta innata dello spirito dell'uomo a sviluppare e raffinare il concetto di benessere, di "stare bene", e anche di più.

Tuttavia, siamo stati testimoni di un certo grado di ingenuità e di ignoranza – e di non poca invenzione – nello sviluppo e nella presentazione della medicina cinese in Occidente e, in misura minore ma significativa, nella stessa Cina. Da una parte ciò ha ottenuto e incoraggiato un approccio più intellettuale, eminentemente analitico, addirittura scientifico alla comprensione, alla presentazione e alla pratica della medicina cinese. D'altra parte ha favorito un'interpretazione "new age" delle tecniche cinesi classiche, che è poco concreta e di dubbio valore clinico. Queste due tendenze ci hanno allontanato da alcune antiche strade clinicamente utili e illuminanti, i *lao gong* (antiche abilità). Un aspetto di questo fenomeno è l'abbandono o il fraintendimento dell'importanza fondamentale della conoscenza e della pratica del *qigong* classico per la pratica della medicina cinese o, in alternativa, la sua rappresentazione come velata di mistero e imbiancata di "spiritualità". Sembra, tuttavia, che stiamo assistendo all'ingresso nella formazione in medicina cinese di una nuova e più consapevole generazione di studenti. Di conseguenza, può benissimo darsi che questi due approcci muoiano di morte naturale. Potremo allora assistere all'emergere di un approccio classico più olistico che – sulla base di una solida

conoscenza dei principi e della pratica della medicina cinese classica – ci chieda di abbracciare quella saggezza innata del corpo che ognuno di noi possiede, un "sapere cellulare" che troppo spesso resta sopito dentro di noi, attendendo una primavera che non arriva mai o che arriva solo di sfuggita.

E' il cammino mediano che dobbiamo cercare. Questo si otterrà con un impegno di studio e sarà messo alla prova dall'indagine e dalla ricerca contemporanee, ma allo stesso tempo sarà potenziato dalla consapevolezza esperienziale dell'invisibile (ma non ignoto) e dall'apertura a esso, al dinamismo che tutto pervade, che pone la natura umana dentro l'essere e che rende molto più potenti di quanto molti di noi si rendano conto.

Come fu detto già dagli antichi Taoisti, "non è tanto ciò che pensiamo o diciamo a determinare prevalentemente la nostra vita, ma ciò che facciamo".

Roy Jenzen è un dottore in medicina cinese con 28 anni circa di esperienza clinica. Roy risiede a Perth, Australia Occidentale, ed è un praticante di vecchia data di *qigong* e delle arti marziali cinesi interne dello *xingyi* e del *bagua zhang*.