

L'esperienza del Qigong, lo Yoga Cinese

Cos'è il Qigong?

Il termine QIGONG, che secondo la grafia italiana si pronuncia 'ci cing', può essere tradotto "arte del Qi" .

Qi è l'equivalente cinese del *prana* sanscrito : Soffio Vitale, Energia Interna, quella sostanza non-materiale e tuttavia non immateriale che alimenta le funzioni fisiologiche e lega il corpo fisico ai processi mentali, consci ed inconsci .

L'ideogramma che veniva reso con "kung" prima che venisse introdotto il pinyin (la nuova traslitterazione standard del cinese in caratteri latini) ed oggi viene scritto "gong" , significa "lavoro che richiede abilità, arte prodotta con un lavoro" , qualcosa di simile al greco classico *techne*: il Qigong è quindi l'arte di lavorare con l'energia vitale, ovvero di far compiere un lavoro all'energia vitale.

Dal momento che questo lavoro viene attuato per mezzo di tecniche di concentrazione, di respirazione e posizioni del corpo, il Qigong può essere sommariamente definito 'yoga cinese', al solo scopo di essere più immediatamente comprensibili da un pubblico già familiare col termine sanscrito.

Il Qigong in Cina

Il Qigong non è nato come arte a sé stante, ma è stato progressivamente estrapolato dal complesso della Tradizione Taoista, attraverso un processo iniziato intorno al 1600DC.

Quelli che oggi ci appaiono ambiti diversi come la religione, la medicina e le arti marziali, un tempo costituivano un tutto integrato nella figura del Maestro Taoista, che riuniva in sé le conoscenze e le capacità per interpretare e trasformare la relazione tra l'Uomo e l'Universo, così come tra le diverse parti che analogamente costituiscono l'universo nell'Uomo.

Oltre ad essere stato ridefinito come disciplina autonoma, ed in accordo alla progressiva separazione delle carriere del medico, del maestro d'armi e del maestro spirituale, il Qigong è stato a sua volta suddiviso in tre settori di specializzazione:

- Qigong Terapeutico : la base teorica e pratica fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese , ossia le conoscenze e le tecniche che servono a riequilibrare l'energia vitale in sé stessi o negli altri per ristabilire la salute psicofisica.
- Qigong Marziale : la struttura intrinseca a tutti gli Stili Interni del Kungfu (Tai Ji Quan, Xing Yi, Ba Gua Zhang), ed in particolare le tecniche

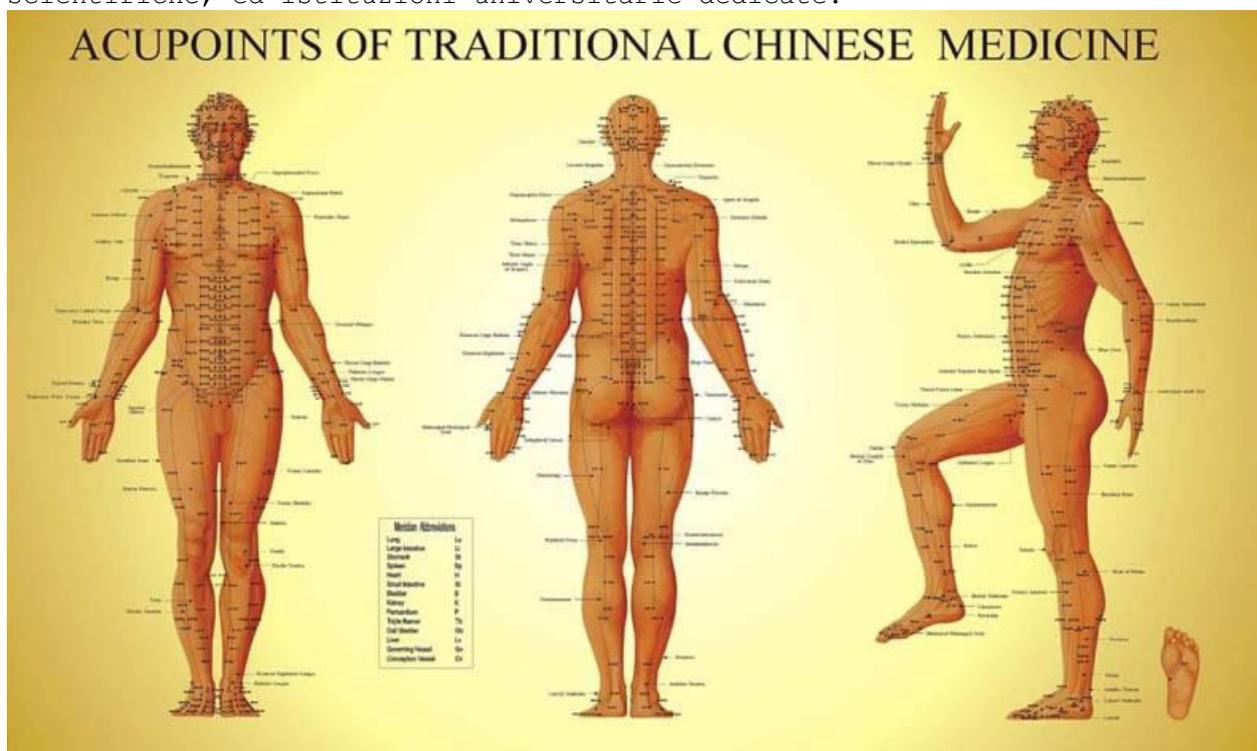
del Mu Shen, Tie Shen, Tie Zhang, Dian Xue , Jing Shen, ovvero le arti del "Corpo d'Acciaio" e della manipolazione dell'energia nei punti vitali .

- Qigong Spirituale : l'Alchimia Interna - Nei Dan - che trasmuta il corpo fisico ed il corpo energetico nello strumento fondamentale delle pratiche spirituali della Tradizione Taoista.

Nonostante fosse sostanzialmente accademica, questa separazione si è rivelata utile quando la Rivoluzione Culturale ha annichilito gran parte della vita intellettuale e spirituale della Cina.

Per quanto anche la medicina tradizionale fosse accusata di essere retaggio di un passato da cancellare, la sua indubbia utilità l'ha protetta dal veto e dalle persecuzioni subite dalle pratiche religiose.

In questo modo le conoscenze e le tecniche taoiste sono riuscite ad approdare alla rinascita dei primi anni ottanta, quando il governo cinese ha iniziato la sua campagna per rafforzare l'identità nazionale attraverso la rivalutazione della tradizione, e pratiche come il Kungfu ed il Qigong sono state riabilitate ed incoraggiate, con tutto un rifiorire di studi storici, pubblicazioni scientifiche, ed istituzioni universitarie dedicate.



La diffusione del Qigong in Italia : il problema delle fonti

Prima del 1988, anno in cui la Cina aprì le frontiere anche al turismo non organizzato, e possiamo dire ancora per gran parte degli anni novanta, in Italia la parola Qigong circolava quasi esclusivamente nell'ambiente dei cosiddetti 'marzialisti', ed anche lì solo tra i pochi che si interessavano alle misteriose Arti Interne: per quanto concerne cosa fosse il Qigong, ci si arrabattava fra i pochi libri reperiti nelle edicole delle stazioni e le conoscenze millantate da maestri di Kungfu che si erano formati sostanzialmente con i film di arti marziali di Hongkong, e che accennavano al Qigong come al più segreto dei loro segreti, di cui solo pochissimi tra i fedelissimi potevano essere messi a parte, e solo dopo lungo e inenarrabile apprendistato.

In questo contesto culturale, ogni esercizio che coinvolgesse la respirazione e venisse eseguito in kimono poteva passare per una segreta tecnica di Qigong: per i più fortunati si trattò di qualche esercizio di pranayama, già accessibile attraverso la letteratura yoga degli anni 60-70, combinato con posizioni e tecniche marziali cino-giapponesi; ai meno fortunati fu propinato di tutto, dall'ascesi induista alla mistica pseudozen-nazista, passando per tutta la

sottocultura dell'occultismo occidentale, sfruttando diabolicamente il noto principio esoterico secondo cui la Sapienza è Una.

Oggi che i cinesi ed i loro prodotti fanno parte della vita quotidiana di tutti, potremmo credere che certe colossali mistificazioni non siano più possibili, eppure ancora oggi, dopo più di vent'anni dall'apertura agli stranieri delle università cinesi di medicina tradizionale, dopo l'avvento di internet che ha reso accessibile un'enorme quantità di testi classici e traduzioni, dopo le migliaia di libri e di video didattici pubblicati da maestri cinesi e non, dopo Youtube che ha dato sostanza di documento visivo al passaparola, ancora oggi in Italia il Kungfu tradizionale, il Qigong e tutte le pratiche così dette 'energetiche' restano ambiti nei quali il problema delle fonti è spesso trascurato, in quanto è ancora troppo diffusa una visione distorta del rapporto maestro-allievo: cercare più informazioni e fare confronti è un atteggiamento visto ancora oggi più come una colpevole mancanza di fiducia nell maestro che come una autentica dimostrazione di interesse per l'insegnamento.

Come se non bastasse, forse ancora più diffusa di questo atteggiamento fideistico è una mentalità che vuole accreditare sotto il nome di newage una sorta di consumismo spirituale secondo il quale ci si accosta alle varie tradizioni proprio come fossero merci esposte in un supermercato: tutte si equivalgono (la Sapienza è Una...), e di ciascuna si prende solo quello che piace di più o che serve ad uno scopo contingente, ed il più delle volte la valutazione che se ne dà è direttamente proporzionale al prezzo pagato.

In questa visione le tradizioni spirituali, soprattutto ma non solo quelle esotiche, sono state messe sullo stesso piano dello sport (dovrebbero offrire uno svago e far bene alla salute) ed ancora più significativo è il fatto che questo approccio è diventato pressoché universale, culturalmente trasversale, ovvero anche chi dovrebbe avere cultura non usa il metro della propria formazione culturale per giudicare queste tradizioni.

Se per capire tutte le implicazioni dell'"animale grazioso e benigno" di Dante ci vogliono tre anni di liceo, come è possibile pensare di avvicinarsi ad un antico poema esoterico cinese senza un adeguato commento al testo, senza un'idea della sua storia, quando in teoria per comprenderlo appieno sarebbe necessario partire dalla storia della versione che ci si ritrova in mano, perchè chissà quante ce ne sono?

Ora, se si trattasse soltanto di diatribe filosofiche, potremmo anche lasciar correre il fatto che per esempio del Taoismo passi generalmente un'immagine di saggezza da bigliettino di biscotto della fortuna, ma quando dalle più varie tradizioni si estraggono, si modificano, *si mescolano* pratiche fisiche, energetiche e spirituali, siamo ineluttabilmente di fronte ad un diverso ordine di problemi.

Tutte le tradizioni filosofiche e spirituali hanno criteri molto precisi su come, quando e da chi debbano essere praticate le diverse tecniche, ed *al loro interno* si trovano sia gli strumenti per mettere il praticante in grado di eseguirle correttamente, sia quelli necessari ad affrontare gli eventuali problemi che sorgano in corso d'opera.

Per analizzare le trasformazioni che si manifestano durante la pratica e poterle correggere e guidare non basta conoscere il modo corretto di eseguire una tecnica, bisogna sapere *perché* è quello e non un altro, ovvero *come cambiano gli effetti della tecnica alle pur minime variazioni*.

Esattamente questa esperienza è il requisito fondamentale di un maestro qualificato, ovvero non tanto il numero o la complessità delle tecniche che conosce ma *l'autentica padronanza del sistema che è alla base delle tecniche*. L'importanza di questo tipo di padronanza è tanto decisiva quanto lo è la differenza tra una tecnica di combattimento efficace e un'articolazione rovinata: per questo motivo estremamente concreto dunque è assolutamente indispensabile porsi seriamente il cosiddetto *problema delle fonti*.

Dagli insegnamenti tradizionali all'esperienza reale

Dico spesso ai miei allievi che se sono un buon maestro è perchè ho sbagliato tanto ed ho studiato a fondo per correggere i miei errori.

Nel 1993 la soluzione migliore che ho potuto trovare ai problemi causati da conoscenze incomplete e pratiche sbagliate è stata andare *direttamente alla*

fonte: in Cina ho avuto la fortuna di poter studiare con alcuni tra i maestri più autorevoli del Qigong e del Kungfu Tradizionale, ed ho conseguito il Diploma Universitario di Studi Avanzati in Medicina Tradizionale Cinese presso la Shandong University of Traditional Chinese Medicine.

Ma trasmettere questa esperienza ai neofiti pone problemi didattici.

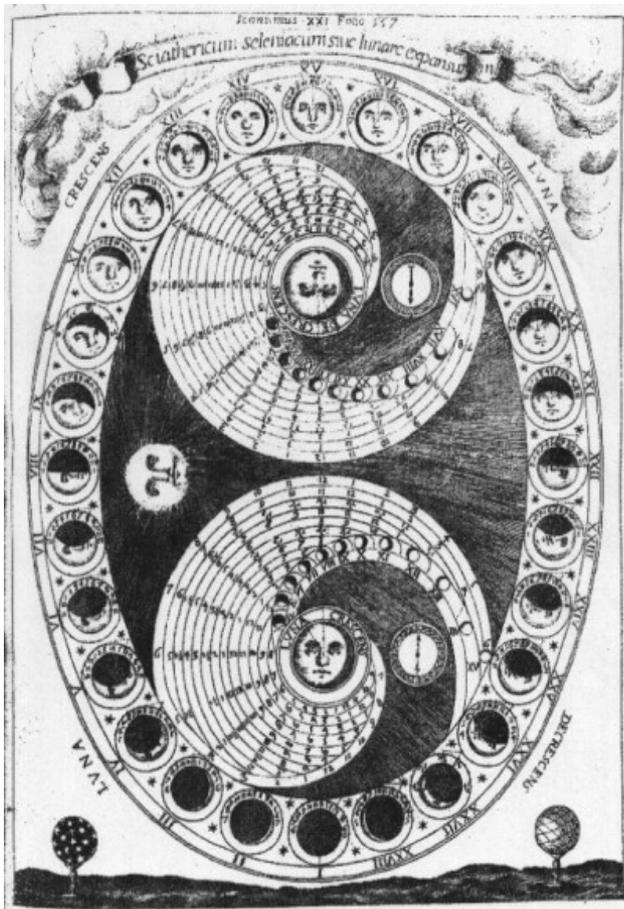
Non è possibile insegnare il Qigong esattamente come viene fatto in Cina, perché mancando del substrato culturale che là è naturalmente sottinteso, il principiante occidentale aderisce ai concetti in modo del tutto esteriore.

Fare del Qigong un insegnamento vivo ed autentico ha significato prima di tutto impostare un approccio culturale ed un metodo di studio che sgombrassero il campo dalle superficialità e dai fraintendimenti.

Più ancora di insegnamenti corretti e completi, c'era bisogno di *strumenti culturali* che permettessero agli allievi di costruirsi *quel substrato*, di afferrare i principi fondamentali della tradizione nella loro complessità e di *ricoscerli nella tecnica* : in questo modo il praticante ha sempre un punto di riferimento sicuro per verificare quello che sta facendo, e diventa quindi anche capace di confrontare le tecniche e di distinguere quelle spurie, non sulla base di quello che dice un maestro o l'altro ma secondo i principi classici fondamentali dell'Arte.

Partendo dalla necessità di dare agli allievi questi strumenti indispensabili, ho costruito un programma di primo livello che fornisce gli strumenti filologici minimi per affrontare la tradizione del Qigong al riparo dai fraintendimenti più comuni, ed una serie di esercizi propedeutici che portano gradualmente anche i principianti assoluti a fare esperienza reale e diretta di quei principi, il tutto mantenendo la massima chiarezza sulle fonti degli insegnamenti.

In questo modo gli allievi possono realizzare una prima esperienza nitida e precisa del Qi, farsi un'idea chiara dell'impegno che richiedono e delle possibilità che offrono i diversi livelli di pratica, e quindi scegliere secondo il loro vero interesse: dal più semplice corso per il benessere psicofisico personale allo studio della medicina tradizionale, dalle tecniche di automassaggio fino allo studio comparato delle pratiche alchemiche interne orientali ed occidentali.

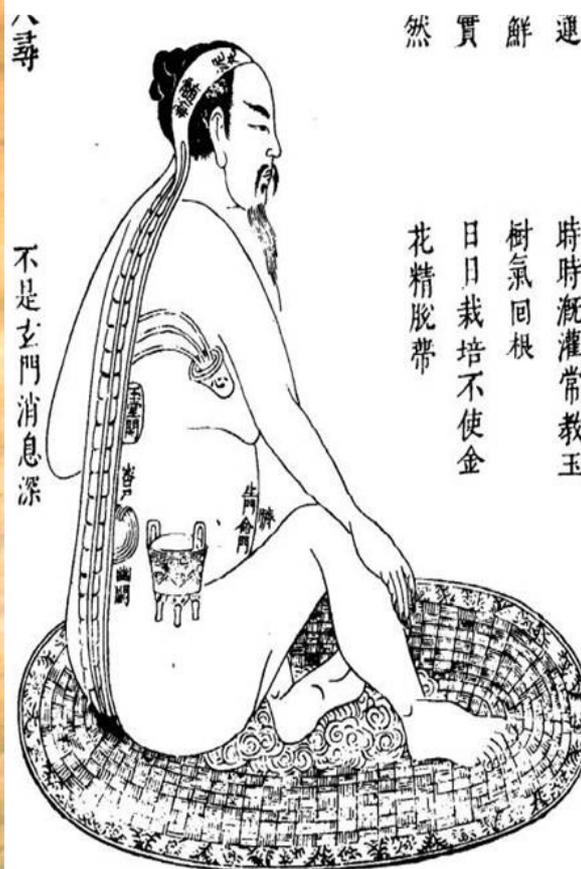
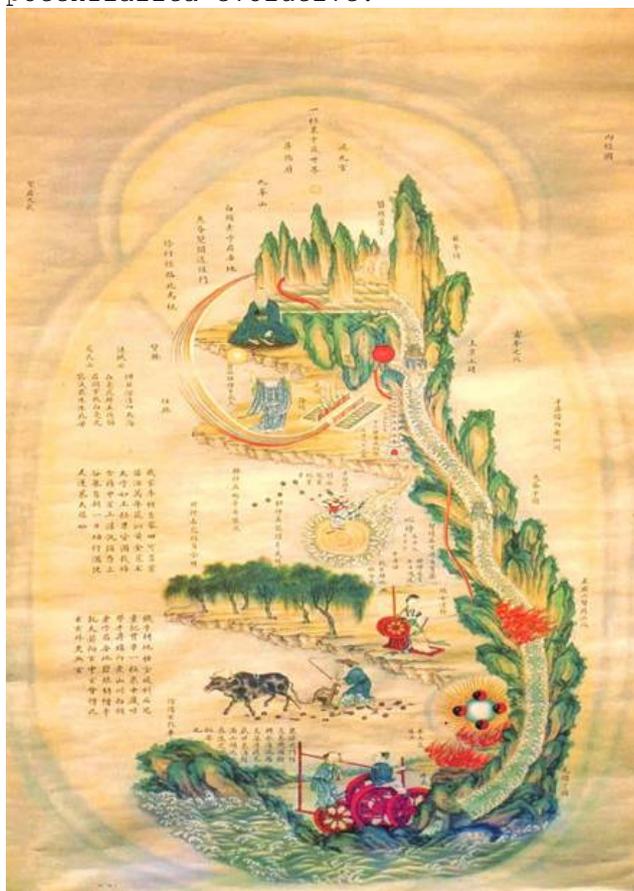


In questa visione dell'insegnamento diventa fondamentale comprendere l'alchimia orientale quanto quella occidentale, coltivare la tradizione taoista come il buddismo tantrico, non perchè le tecniche e tantomeno i principi si equivalgano e siano sovrapponibili, ma per liberarsi dall'illusione che vi sia una ed una sola via autentica.

Come dire, la Sapienza è Una, le Vie per raggiungerla sono tante.

Dobbiamo riconoscere le radici simboliche della tradizione occidentale, che sono vive e presenti nel nostro inconscio prima ancora che nella nostra cultura, e possiamo usarle come chiavi per aprirci alla possibilità di sperimentare noi stessi/il nostro mondo da punti di vista diversi.

Un'autentica arte tradizionale non implica una adesione per fede ad una visione del mondo, ma è un sistema per fare esperienza di alcuni principi, ovvero per fare esperienze reali nelle quali è possibile riconoscere i fatti cui quei principi apparentemente così astratti fanno riferimento: così i principi non sono più astrazioni, e le esperienze chiariscono il significato dei principi. Bastano quindici minuti per iniziare a percepire il proprio Qi e trasformare mille parole in un'esperienza concreta, che deve essere integrata in ogni aspetto della vita e può armonizzarsi con ogni altra disciplina terapeutica, marziale, intellettuale, spirituale, secondo le inclinazioni e le aspirazioni del praticante, in una sinergia che libera ed espande illimitatamente le potenzialità evolutive.



Quando i principi seguiti trovano conferma nelle esperienze, possiamo aver fiducia nella correttezza della pratica e dei principi che la informano, ovvero, nella lucida sintesi dei tibetani:

“Le pratiche della via spirituale, se eseguite con corretta comprensione e applicazione, danno risultati.

I risultati sviluppano la fede.

Una fede forte e basata sulla certezza favorisce la pratica.

Fede e pratica, insieme, portano alla saggezza e alla felicità.”¹