

IL "QI GONG" COME STRUMENTO DI AUTOGUARIGIONE

La moderna ricerca scientifica negli ultimi anni sta dirigendo la sua attenzione in particolare a quelle pratiche di meditazione orientali che per millenni sono state usate per il mantenimento e conseguimento della salute. Sempre più sono i medici occidentali interessati alle energie sottili ed alla loro integrazione nella medicina allopatrica. In Europa, ma soprattutto negli Stati Uniti, è ormai frequente trovare medici che affiancano pratiche di guarigione orientali come il qi gong alla medicina occidentale.

Il "Qi Gong" è una antichissima pratica basata sui principi della medicina cinese secondo i quali ogni essere vivente è un sistema di energie in stretta comunicazione con le energie dell'intero universo. L'energia (o *qi*) è il principio della vita. L'energia universale è connessa con i nostri organi interni e fluisce attraverso i canali chiamati meridiani. Essa si manifesta sotto due forme: Yin e Yang, la prima è energia fredda e ricettiva e la seconda è energia calda e attiva. La salute degli organi dipende dal flusso del qi e dal corretto equilibrio tra Yin e Yang in ciascuno di essi e nei meridiani. Quando il flusso di qi lungo un meridiano è ostruito e quando l'equilibrio tra Yin e Yang all'interno di un organo è disturbato, la conseguenza è la malattia. Gli esercizi di qi gong servono sia a mantenere il flusso di energia vitale, sia a conservare /ripristinare il giusto equilibrio tra Yin e Yang all'interno di essi.

La pratica del "Qi Gong" interessa il corpo fisico, ma soprattutto la mente e il pensiero. E' da quest'ultimo, infatti, primaria fonte di vibrazione energetica, che parte lo stimolo al risanamento del corpo. Attraverso la pratica si apprezza come l'armonizzazione dell'energia vitale avviene in primo luogo a livello del pensiero per poi scendere nella mente e nel corpo donando una sensazione di leggerezza e benessere. All'allievo viene insegnato come calmare il pensiero, dirigerlo coscientemente nelle zone del corpo che vuole trattare con specifici esercizi che aiutano l'armonizzazione del flusso di "Qi" e la sua concentrazione in specifici punti del corpo. L'energia vitale, infatti, oltre a scorrere fluentemente, può essere raccolta in determinati punti detti *dan-dian*. La nostra vitalità, l'agilità, il vigore e la salute in generale, infatti, non dipendono solamente del libero flusso e dall'equilibrio di "Qi", ma anche dalla sua quantità.

Perciò la pratica del qi gong è tesa ad aumentare la quantità di energia vitale e ad accumularla in quegli specifici "contenitori" che sono i dan-dian. I 3 dan-dian si trovano sull'asse mediano del corpo, all'altezza dell'addome, del torace e della fronte. Ogni dan-dian raccoglie un tipo diverso di energia: in quello inferiore (situato poco al di sotto dell'ombelico) si concentra l'energia legata alla sessualità, in quello mediano (situato al centro dello sterno) si raccoglie il "Qi" che scorre all'interno del corpo ed in quello superiore (situato tra le sopracciglia) si concentra energia che porta chiarezza mentale e concentrata attenzione.

La pratica del "Qi Gong" può essere eseguita da tutti, meglio se con la guida di un insegnante, non è indispensabile avere conoscenza della medicina cinese. Attraverso gli esercizi si impara

a guidare coscientemente l'energia che il proprio corpo ha ricevuto alla nascita e ad aumentarla per raggiungere o riconquistare uno stato di salute perfetta.

Monica Zavatta

