

L'ENERGIA INTERNA "CH'I" ("QI"): UNA COMPLICAZIONE NECESSARIA?

estratto dalla newsletter 5/2005 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

La cultura tradizionale cinese riconosce i seguenti "tre elisir" o "tre tesori".

- **La sostanza vitale "ching" o "jing"** (si legge "cing"), associata a liquidi di varia natura che circolano nel nostro corpo.
- **L'energia interna "ch'i" o "qi"** (si legge "ci"), termine frequentemente tradotto come soffio vitale, che in parte deriva dalla trasformazione del "ching".
- **Lo spirito "shen"** (si legge "scen"), il livello più alto al quale possono essere portate le nostre energie vitali, che porta ad una consapevolezza totale di noi stessi e della realtà che ci circonda, lucida e libera da pensieri e preoccupazioni che tendono a limitarla.

Per quanto riguarda la sostanza vitale "ching", la tradizione cinese, ed in particolare quella di ispirazione taoista, prevede una serie di pratiche per la sua crescita ed il suo mantenimento. Queste pratiche, quale che sia la loro fondatezza, non sono per noi di grande interesse.

Il "ch'i" e lo "shen" hanno invece un ruolo essenziale nella tradizione del Tai Chi Chuan.

Controllare la circolazione dell'energia interna ed attivare lo spirito, "portandolo alla sommità del capo", sono metodi fondamentali di questa disciplina, ed hanno una duplice finalità. Dal punto di vista marziale, permettono di ottenere grandi risultati in spazi ridotti e senza impiegare la forza muscolare. Per quanto riguarda gli effetti della circolazione del "chi" sulla salute, il Tai Chi Chuan fa parte di un vasto insieme di discipline basate sugli stessi principi, che includono esercizi individuali come il Ch'i Kung e la meditazione, e pratiche mediche come l'agopuntura.

Le regole del Tai Chi Chuan che riguardano l'intervento della mente e le posture corrette per assicurare la circolazione del "ch'i" sono relativamente facili da enunciare, anche se per la loro applicazione richiedono grande attenzione e tenacia nell'apprendimento. Un praticante che ha fiducia negli insegnamenti tradizionali ed in quelli del proprio Maestro può limitarsi ad applicare coscientemente queste regole, e constatare gli effetti progressivamente ottenuti in termini di controllo del proprio corpo e di livello energetico raggiunto. Nel praticare il Tai Chi Chuan si potranno anche avvertire sensazioni associabili ad un flusso di energia, ad esempio sensazioni di caldo o di freddo. La pratica dello "spingi con le mani" potrà dare ulteriori verifiche e fornire ulteriori insegnamenti.

D'altra parte, la tradizione cinese comprende un insieme di classificazioni dell'energia interna "ch'i" e vari modelli della sua circolazione all'interno del corpo umano. Una conoscenza anche se parziale di questi modelli può permettere a chi pratica il Tai Chi Chuan di meglio intendere i principi tradizionali di questa disciplina, e di dare un senso alle regole di esecuzione definite dai grandi Maestri, anche se si tratta di teorie controverse e non provate scientificamente. Fornire prime indicazioni sulla tradizione cinese relativa al "ch'i" è l'obiettivo di queste note.

In breve, la natura del “ch’i” è quella di “una potenza psico - fisiologica associata al sangue ed al respiro”. L’ideogramma che rappresenta il “chi” è il seguente.



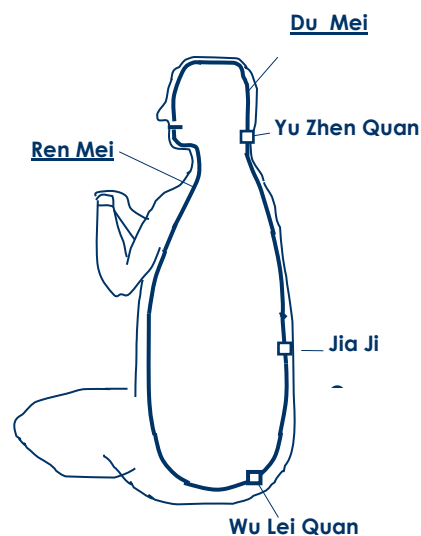
“L’ideogramma ...rappresenta il **vapore** (la parte in alto a destra) che si espande da un **pugno di riso** (la parte in basso a sinistra) posto sul fuoco. Il vapore (nutrimento respiratorio) si sprigiona dai cereali (simbolo di nutrimento alimentare) ed è estratto dal fuoco” (da F. Marino, M. Semizzi, C. Di Stanislao:” Il “qi”: dalla concezione vitalistica a quella biodinamica”).

Le energie vitali sono in parte ricevute dai nostri genitori, ed in parte acquisite trasformando il cibo e l’aria che respiriamo. Le trasformazioni che originano il “ch’i” hanno luogo in tre punti specifici del corpo, detti “tan tien”. Il principale di questi punti è posto nell’addome circa tre

centimetri sotto l’ombelico ed a 3/7 della distanza tra l’ombelico e la spina dorsale, nel quale è concentrato il “ch’i” acquisito con la nascita, e che funziona come attivatore della formazione del “ch’i” e come suo accumulatore.

La circolazione del “ch’i”, da cui dipende il nostro stato di salute, è regolata dalle due polarità Yang (trasmettere il “ch’i”) e Yin (ricevere il “ch’i”), ed avviene tramite un insieme di canali detti “**meridiani**”, distribuiti come una rete in tutto il corpo. Dodici meridiani “principali” sono disposti simmetricamente nei due lati del corpo per tutta la sua lunghezza. Otto meridiani secondari attraversano il corpo nel senso della larghezza. Esistono poi numerosi piccoli canali, simili a capillari, che portano il Chi dai canali più grandi alla pelle ed a ogni cellula del corpo, in particolare al midollo osseo.

Il flusso dell’energia nei meridiani è a sua volta regolato da **otto vasi**, detti canali straordinari, che collegano tra loro punti di transito e di accumulo del “chi”. In particolare, l’esercizio di base, detto “**piccola circolazione**”, dopo avere raccolto il “ch’i” nel “tan tien”, lo fa circolare in due “vasi”. Il primo, “Ren Mei” o “vaso di concezione” considerato Yang, che attraversa la parte centrale e frontale del corpo, ha inizio nel labbro inferiore, e termina nel punto del Fondo del Mare, tra l’ano e lo scroto o la vagina. L’altro, “Du Mei” o “governatore nervoso”, considerato yin, che attraversa la parte posteriore del tronco e della testa, ha inizio nel punto del Fondo del Mare e, passando lungo la colonna vertebrale, giunge fino alla sommità del capo per terminare al



centro del palato. In questo percorso del "ch'i" sono inseriti "tre porte": "Wu Lei Quan", posta all'altezza del coccige, "Jia Ji Quan" nella zona mediana della spina dorsale, e "Yu Zhen Quan" alla base del cranio.

I vasi "Ren Mei" e "Du Mei" non sono collegati in alto, ma se la lingua tocca la sommità del palato, i vasi Yin e Yang si uniscono, ed il circuito risulta così completo. Questa pratica è denominata "Da Chiao" ovvero Costruzione del Ponte". A loro volta, le tre "porte" costituiscono ostacoli per superare i quali conviene seguire alcune regole posturali, ed in particolare: mantenere allineate con la spina dorsale le ultime vertebre, rilassando il bacino; tenere rilassato il torace, postura che provoca naturalmente un leggero tendere in fuori della schiena; mantenere la testa dritta come se fosse appesa ad un filo.

Il passo successivo per chi intende allenarsi nel controllo della "circolazione del ch'i" consiste nel ricercare la **"grande circolazione"**, cioè la circolazione del "ch'i" in tutto il corpo. Il "ch'i" deve essere indirizzato verso le braccia dopo che esso ha raggiunto le spalle. L'indirizzare il "ch'i" verso i piedi deve avere come traguardo mentale un punto situato nel mezzo della palma dei piedi, denominato Yong-quan o "fontana gorgogliante". Il ritorno dell'energia per chiudere il flusso energetico avviene per un richiamo istintivo e si ha necessità di controllarlo.

La circolazione del "ch'i" avviene naturalmente, ma può essere aiutata. Condizioni favorevoli sono il seguire le regole posturali prima indicate, una **respirazione calma e profonda**, ed uno **stato di completo "relax"** fisico e mentale, nel senso specificato nel tema di riflessione della precedente newsletter (4 - 2005). Per aiutare e disciplinare la circolazione del "ch'i", essa **deve essere comandata dal pensiero, concentrandolo sulle parti del proprio corpo dove si vuole indirizzare il "ch'i"**. Questa visione del "ch'i" e della sua circolazione appartiene al metodo denominato "introspeffivo", con il quale si interroga se stessi per avere informazioni sul proprio corpo. In questo caso, "utilizzando la coscienza autogena si arriva a sentire, capire e controllare l'attività vitale". Questo metodo non è del tutto nuovo per il mondo occidentale: una parte essenziale del "training autogeno" è basata sul concentrare il pensiero sulle parti del proprio corpo.

Le teorie della medicina tradizionale cinese non sono state finora provate scientificamente, e, come generalmente succede per le medicine alternative, ci si può fermare a constatarne gli effetti ed a trarne vantaggio. Questo è in particolare il caso dell'agopuntura, pratica ormai accettata dalla medicina occidentale. L'argomento è tuttavia oggetto di crescenti ricerche da parte della scienza moderna. In Cina si è poi sviluppata una vera e propria branca di ricerca, chiamata "Qiqonglogia", che studia con metodi scientifici la circolazione del "ch'i". Se il "ch'i" non è stato di per se misurato scientificamente, lo sono stati i suoi effetti, ad esempio sulla crescita e sulla diminuzione di batteri in brodi di cultura a seconda dell'intenzione di un soggetto emittente che teneva nelle sue mani una provetta. Anche l'attivazione della circolazione dell'energia interna con la mente è attualmente oggetto di analisi. Non mancano del resto esempi visibili di effetti delle nostre emozioni sul nostro corpo, in particolare sul nostro apparato circolatorio.

La teoria più convincente sembra essere quella secondo la quale l'energia interna "ch'i" sarebbe analoga a quella associata ad un campo elettromagnetico. Poiché è provato che il corpo umano è inserito in un flusso di ioni che va dalla terra verso il cielo, questa interpretazione

è coerente con il modello tradizionale secondo i flussi di energia nel corpo umano sono collegati a quelli che riguardano il macrocosmo di cui facciamo parte.

I cenni qui dati riguardano il "ch'i" cui fanno riferimento tutte le discipline "interne" dalla meditazione all'agopuntura. Le prossime newsletter avranno come tema di riflessione l'applicazione della energia interna nel Tai Chi Chuan e le modalità del suo impiego a fini marziali.

Non si può terminare questa breve introduzione all'energia interna "ch'i" senza ricordare che l'esistenza di un'energia vitale appartiene a molte culture (il "prana" nella cultura indiana, il "ki" nella cultura giapponese, e più recentemente varie teorie occidentali tra cui lo "orgone" di William Reich) e che la sua veridicità è oggetto di crescenti controversie scientifiche. E' di questi giorni il rifiuto di un certo numero di scienziati di accettare la partecipazione del Dalai Lama ad un congresso mondiale di neurologia al quale è stato invitato per discutere su "Meditazione e Neurologia", mentre molti altri scienziati l'aspettano con grande interesse.